Don Miguel Ruiz

OS QUATRO COMPROMISSOS

O Livro da Filosofia Tolteca

5ª EDIÇÃO

Os quatro compromissos

Os Toltecas

Milhares de anos atrás, os toltecas eram conhecidos no sul do México como "homens e mulheres de sabedoria". Antropólogos falam dos toltecas como uma nação ou raça, mas, na verdade, os toltecas eram cientistas e artistas que formavam uma sociedade para explorar e conservar a sabedoria espiritual e as práticas dos antigos. Encontraram-se como mestres (nagual) e estudantes em Teothuacan, a cidade antiga das pirâmides próxima à Cidade do México conhecida como o lugar onde o "Homem se Torna Deus".

Ao longo dos milênios, os nagual foram forçados à esconder a sabedoria ancestral e a manter sua existência na obscuridade. As conquistas européias, combinadas com o mau uso do poder pessoal por alguns poucos aprendizes, tomou necessário ocultar o conhecimento dos que não estavam preparados para usá-Io com sabedoria, ou que pretendiam usá-lo apenas para ganhos pessoais.

Felizmente, a sabedoria esotérica tolteca estava incorporada e foi transmitida através de gerações de diferentes linhagens de nagual. Embora tenham permanecido envoltas em segredo por centenas de anos as antigas profecias prediziam a vinda de uma era em que seria necessário retomar a sabedoria ao povo. Agora Don Miguel Ruizr um nagual da linhagem dos Cavaleiros da Águia foi indicado para com.

A sabedoria dos toltecas se ergue da mesma unidade essencial de verdade de todas as tradições esotéricas ao redor do mundo. Embora não seja uma religião, honra todos os mestres espirituais que já ensinaram aqui na Terra. Por envolver o espírito, é descrita com maior precisão como forma de vida, caracterizada pela pronta acessibilidade da felicidade e do amor.

INTRODUÇÃO

O Espelho Enevoado

Três mil anos atrás, havia um ser humano,como eu e você, que vivia perto de uma cidade cercada de montanhas. O ser humano estudava para tornar-se xamã, para aprender a sabedoria de seus ancestrais, mas não concordava completamente com tudo aquilo que aprendia. Em seu coração, sentia que existia algo mais.

Um dia, enquanto dormia numa caverna, sonhou que viu o próprio corpo dormindo. Saiu da caverna numa noite de lua nova. O céu estava claro, e ele enxergou milhares de estrelas. Então algo aconteceu dentro dele que transformou sua vida para sempre. Olhou para suas mãos, sentiu seu corpo e escutou sua própria voz dizendo: "Sou feito de luz; sou feito de estrelas".

Olhou novamente para as estrelas e percebeu que não eram as estrelas que criavam a luz, mas antes a luz que criava as estrelas. "Tudo é feito de luz", acrescentou ele, "e o espaço no meio não é vazio." E ele soube tudo o que existe num ser vivo, e que a luz é a mensageira da vida, porque está viva e contém todas as informações.

Então compreendeu que embora fosse feito de estrelas, ele não era essas estrelas. "Sou o que existe entre as estrelas" pensou. Então chamou as estrelas de tonal e a luz entre as estrelas, de nagual, e soube que o que criava a harmonia e espaço entre os dois é a Vida ou intenção. Sem a Vida, o tonal e o nagual não poderiam existir. A Vida é a força do absoluto, do supremo, do Criador que cria tudo.

Foi isso o que ele descobriu: tudo o que existe é uma manifestação do ser que denominamos Deus. Tudo é Deus. E ele chegou à conclusão de que a percepção humana é apenas a luz que percebe a luz. Também viu que a matéria é um espelho - tudo é um espelho que reflete a luz e cria imagens dessa luz - e o mundo da ilusão, o Sonho, é apenas fumaça que não permite que enxerguemos quem realmente somos. "O verdadeiro nós é puro amor, pura luz", disse ele.

Essa compreensão mudou sua vida. Uma vez que ele soube quem realmente era, olhou ao redor para os outros seres humanos e para o restante da natureza e ficou surpreso com o que viu. Viu a ele mesmo em tudo - em cada ser humano, em cada animal, em cada árvore, na água, na chuva, nas nuvens,

na terra. E viu que a Vida misturava o tonal e o nagual de formas diferentes para criar bilhões de manifestações da Vida.

Naqueles poucos momentos ele compreendeu tudo. Ficou muito excitado, e seu coração encheu-se de paz. Mal podia esperar para contar ao seu povo o que descobrira. Mas não havia palavras para explicar. Tentou falar com os outros mas eles não conseguiam entender. Eles perceberam que o homem havia mudado, que algo bonito se irradiava dos olhos e da voz dele.

Repararam que ele não julgava mais as coisas e as pessoas. Ele não era mais como os outros.

Ele entendia os outros muito bem, mas ninguém conseguia entendê-lo.

Acreditavam que ele fosse a encarnação viva de Deus, e ele sorriu quando escutou isso, e lhes disse: É verdade. Sou Deus. Mas vocês também são Deus.

Somos o mesmo, vocês e eu. Somos imagens de luz. Somos Deus". Mesmo assim, as pessoas não o entenderam.

Havia descoberto que era um espelho para as outras pessoas, um espelho no qual podia observar a si mesmo. "Todo mundo é um espelho, disse ele. Viu a si mesmo em todos,mas ninguém o viu como eles mesmos. Então compreendeu que todos estavam sonhando, mas sem consciência, sem saber o que realmente eram. Não podiam enxergá-lo como eles mesmos porque havia uma parede de nevoeiro entre os espelhos. E essa parede era construída pela interpretação das imagens de luz - o Sonho dos seres humanos.

Então ele percebeu que logo iria esquecer tudo o que aprendera. Queria lembrar-se de todas as visões que tivera; portanto, decidiu chamar a si mesmo de Espelho Enevoado, para que sempre soubesse que a matéria é um espelho e que a névoa do meio é o que nos impede de saber quem somos. Ele disse: "Sou o Espelho Enevoado, porque estou vendo a mim mesmo em todos vocês, mas nós não reconhecemos um ao outro por causa do nevoeiro entre nós. Esse nevoeiro é o Sonho, e o espelho é você, o sonhador". Espelho Enevoado, para que sempre soubesse que a matéria é um espelho e que a névoa do meio é o que nos impede de saber quem somos. Ele disse: "Sou o Espelho Enevoado,

porque estou vendo a mim mesmo em todos vocês, mas nós não reconhecemos um ao outro por causa do nevoeiro entre nós. Esse nevoeiro é o Sonho, e o espelho é você, o sonhador".

"É fácil viver com os olhos fechados,entendendo errado tudo o que você vê. . "

- John Lennon

1 DOMESTICAÇÃO E O SONHO DO PLANETA

O que você está vendo e ouvindo neste momento não passa de um sonho.

Você está sonhando neste momento.

Está sonhando com o cérebro acordado.

Sonhar é a principal função da mente, e os sonhos da mente duram vinte e quatro horas por dia. Sonhamos quando o cérebro está acordado e também sonhamos quando o cérebro está adormecido. A diferença é que quando o cérebro está acordado, existe uma moldura material que nos faz perceber as coisas de forma linear. Quando vamos dormir, não temos essa moldura, e o sonho possui a tendência de mudar constantemente.

Os seres humanos não estão sonhando o tempo todo. Antes que nascessemos, os que anteriormente a nós criaram um grande sonho externo que denominamos sonho da sociedade ou sonho do planeta. O sonho do planeta é um sonho coletivo de bilhões de sonhos pessoais menores, que, juntos, formam o sonho da família, o sonho da comunidade, o sonho de uma cidade, o sonho de um país, e, finalmente, o sonho de toda a humanidade. O

sonho do planeta inclui todas as regras da sociedade, suas crenças, suas leis, suas religiões, suas diferentes culturas e formas de ser seus governantes, escolas, eventos sociais e feriados. nascemos com a capacidade de aprender como sonhar, e os seres humanos que viveram antes de nós nos ensinaram sonhar da forma que a sociedade sonha. O sonho exterior adormecido. A

diferença é que quando o cérebro está acordado, existe uma moldura material que nos faz perceber as coisas de forma linear. Quando vamos dormir, não temos essa moldura, e o sonho possui a tendência de mudar constantemente.

O sonho exterior possui tantas regras que, quando um novo ser humano nasce, captamos a atenção da criança e apresentamos as regras à mente dela. O

sonho exterior usa papai e mamãe, as escolas e a religião para nos ensinar a sonhar.

A atenção é a capacidade que possuímos de discriminar e nos focalizar apenas no que desejamos perceber. Podemos perceber milhões de coisas ao mesmo tempo, mas, usando nossa atenção, podemos segurar qualquer delas no primeiro plano de nossa mente. Os adultos ao redor de nós capturam nossa atenção e colocaram informações em nossas mentes mediante a repetição.

Essa é a forma pela qual aprendemos tudo o que sabemos.

Utilizando nossa atenção, aprendemos uma realidade inteira, um sonho inteiro.

Aprendemos como nos comportar em sociedade, em que acreditar e em que não acreditar, o que é bom e o que é mau, o que é bonito e o que é feio, o que é certo e o que é errado. Tudo já estava lá - todo esse conhecimento, todas as regras e conceitos sobre como comportar-se no mundo.

Quando você estava na escola, sentava-se numa cadeira pequena e colocava sua atenção no que o professor estava ensinando. Quando você ia à igreja, colocava sua atenção naquilo que o padre ou o pastor dizia. É a mesma dinâmica com pais e mães, irmãos e irmãs: todos tentam capturar sua atenção.

Aprendemos também a capturar as atenções de outros seres humanos e desenvolvemos certa necessidade" de atenção que pode se tomar extremamente competitiva'; As crianças competem para ter a atenção dos pais dos professores, dos amigos. "Olhe para mim! Veja o que estou fazendo! Ei, estou aqui." A necessidade de atenção se toma muito forte e continua pela

vida adulta. O sonho exterior captura nossa atenção e nos ensina em que acreditar, começando com a linguagem que utilizamos. A linguagem é o código para o entendimento e a comunicação entre os seres humanos. Cada letra, cada palavra em cada linguagem é um acordo. Chamamos a isso de página de um livro; a palavra página é um acordo que entendemos. Uma vez que se compreenda o código, nossa atenção é capturada e a energia é transferida de uma pessoa para outra.

Não foi sua escolha falar português. Você não escolheu sua religião e valores morais - eles já existiam antes de você nascer. Nunca tivemos a oportunidade de escolher em que acreditar ou não acreditar. Nunca escolhemos nem ao menos o menor desses acordos. Não escolhemos ao menos nosso próprio nome.

Quando crianças, não tivemos oportunidade de escolher nossas crenças, mas concordamos com a informação que nos foi passada sobre o sonho do planeta por intermédio de outros seres humanos. A única maneira de armazenar informações é por acordo. O sonho exterior pode captar nossa atenção, mas se não concordarmos, não armazenamos essa informação. Assim que concordamos, acreditamos, e isso é chamado de fé. Ter fé é acreditar incondicionalmente.

Foi assim que aprendemos quando crianças. Crianças acreditam em tudo o que os adultos dizem. Concordamos com eles, e nossa fé é tão forte que o sistema de fé controla todo o nosso sonho de vida. Não escolhemos essas crenças, e poderíamos nos ter rebelado contra elas, mas não tivemos força suficiente para realizar essa rebelião. O resultado é ceder às crenças com nosso consentimento.

Chamo esse processo de a domesticação de seres humanos.

E por intermédio dessa domesticação aprendemos como viver e como sonhar.

Na domesticação de seres humanos, a informação do sonho exterior é conduzida para o sonho interior, criando nosso sistema de crenças. Primeiro a criança aprende o nome das pessoas e das coisas: mamãe, papai, leite, garrafa.

Dia a dia, em casa, na escola, na igreja e na televisão, nos dizem como viver, que tipo de comportamento é aceitável. O sonho exterior nos ensina a ser um ser humano. Temos um conceito completo sobre o que é uma "mulher" e o que é um "homem". Também aprendemos a julgar: julgamos a nós mesmos, julgamos as outras pessoas, julgamos os vizinhos.

As crianças são domesticadas da mesma forma que domesticamos um cão, um gato ou qualquer outro animal. Para ensinar um cachorro precisamos punir e dar recompensas a ele. Treinamos nossos filhos, aos quais amamos tanto, da mesma forma que treinamos qualquer animal doméstico: com um sistema de castigos e recompensas. Dizem-nos: "Você é um bom menino" ou "Você é uma boa menina" quando fazemos o que mamãe e papai querem que a gente faça.

Quando isso não acontece, somos "meninos maus" ou "meninas más".

Nas oportunidades em que fomos contra as regras, nos puniram; quando agimos de acordo com elas, ganhamos uma recompensa. Fomos castigados muitas vezes por dia e recompensados muitas vezes por dia. Logo ficamos com receio de sofrer o castigo e também com receio de não ganharmos a recompensa. A recompensa é a atenção que conseguimos de nossos pais, ou de outras pessoas como irmãos, professores e amigos. Logo desenvolvemos necessidade de captar a atenção de outras pessoas para conseguir a recompensa.

A recompensa provoca uma sensação boa, e continuamos fazendo o que os outros querem que a gente faça para obter a recompensa. Com medo de ser punidos e medo de não ganhar recompensa, começamos a fingir ser o que não somos apenas para agradar aos outros, só para ser suficientemente bons para outras pessoas. Tentamos agradar a mamãe e papai, tentamos agradar aos professores na escola, tentamos agradar à Igreja, e com isso começamos a representar. Fingimos ser o que não somos porque temos medo de ser rejeitados. O medo de sermos rejeitados torna-se o medo de não sermos suficientemente bons. Mais tarde, acabamos por nos tornar alguém que não somos. Tornamo-nos cópias das crenças de mamãe, das crenças de papai, das crenças da sociedade e das crenças religiosas.

Todas as nossas tendências normais são perdidas no processo da domesticação. E quando somos grandes o suficiente para que nossa mente compreenda, aprendemos a palavra não. Os adultos dizem "Não faça isso, não faça aquilo". Nós nos rebelamos e dizemos "Não!". Rebelamo-nos porque estamos defendendo nossa liberdade Queremos ser nós mesmos, mas somos pouco, e os adultos são grandes e fortes. Depois de um certo tempo, ficamos com medo porque sabemos que todas as vezes em que fizermos algo errado, seremos castigados.

A domesticação é tão forte que num ponto determinado de nossa vida não precisamos mais que ninguém nos domestique'. Não precisamos da mamãe ou do papai, da escola ou da Igreja para nos domesticar. Somos tão bem treinados que passamos a ser nosso próprio treinador. Somos um animal autodomesticado. Agora podemos domesticar a nós mesmos de acordo com a mesma crença no sistema que nos forneceram, usando as mesmas técnicas de punição e recompensa. Punimos a nós mesmos quando não seguimos as regras de acordo com nosso sistema de crenças; recompensamos a nós mesmos quando somos "bonzinhos" ou "boazinhas" o sistema de crenças é como o Livro da Lei que regula nossa mente. Sem questionar, o que estiver escrito no Livro da Lei é nossa verdade. Baseamos todos os nossos julgamentos segundo o Livro da Lei, mesmo que esses julgamentos e opiniões venham contra nossa própria natureza. Mesmo leis morais como os Dez Mandamentos são programadas em nossas mentes no processo de domesticação. Um a um, todos esses compromissos passam a constar no Livro da Lei, e esses compromissos regem nosso sonho.

Existe algo em nossa mente que julga a tudo e a todos, incluindo o tempo, o cão, o gato ... tudo. O Juiz interno usa o que está escrito no Livro da Lei para julgar o que fazemos e o que não fazemos, o que pensamos e o que deixamos de pensar, mais tudo o que sentimos e deixamos de sentir. Tudo vive sob a tirania desse Juiz. Todas as vezes que fazemos alguma coisa que vai contra o Livro da Lei, o Juiz diz que somos culpados, que precisamos ser punidos e que deveríamos nos envergonhar. Isso acontece muitas vezes por dia, dia após dia, ao longo de todos os anos em que vivermos.

Existe outra parte de nós que recebe os julgamentos, e essa parte chama-se: a Vítima. A Vítima carrega a culpa, a responsabilidade e a vergonha. É a parte de nós que diz: "Coitado de mim, não sou bom o suficiente, não sou inteligente o suficiente, não sou atraente, não sou digno de amor, pobre de mim". O grande Juiz concorda e diz: "Sim, você não é bom o suficiente". E tudo isso é baseado num sistema de crenças que não chegamos a escolher. Essas crenças são tão fortes que mesmo anos mais tarde, depois que fomos expostos a novos conceitos e tentamos tomar nossas próprias decisões, descobrimos que essas crenças ainda controlam nossas vidas.

O que quer que vá contra o Livro da Lei irá fazer você experimentar uma sensação estranha no plexo solar, que é chamada medo. Quebrar as regras do Livro da Lei abre seus ferimentos emocionais, e sua reação cria veneno emocional. Porque tudo que está no Livro da lei tem de ser verdade, qualquer coisa que desafie aquilo em que você acredita irá produzir uma sensação de insegurança. Mesmo que o Livro da Lei esteja errado, ele faz com que você se sinta seguro.

É por isso que precisamos de um bocado de coragem para desafiar nossas próprias crenças. Ainda que saibamos não haver escolhido nenhuma dessas crenças, também é verdade que terminamos por concordar com todas elas. A concordância é tão forte que mesmo que a gente entenda o conceito de que não são nossas verdades, sentimos a culpa e a vergonha que ocorrem se formos contra essas regras.

Assim como o governo possui o Livro de leis que regula o sonho da sociedade, o nosso sistema de crenças possui o Livro da lei. que regulamenta nosso sonho pessoal. Todas essas leis existem em nossa mente, acreditamos nelas, e o Juiz dentro de nós baseia tudo nessas regras. O Juiz decreta e a Vítima sofre a culpa e o castigo.Mas quem disse que existe justiça nesse sonho? A verdadeira justiça é pagar uma vez apenas por cada erro. A injustiça verdadeira é pagar mais de uma vez por cada erro.

Quantas vezes pagamos por um erro? A. resposta é: milhares de vezes. O ser humano é o único animal na Terra que paga milhares de vezes pelo mesmo erro. O resto dos animais paga apenas uma vez pelo erro cometido. Não nós.

Temos uma memória poderosa. Cometemos um erro, julgamos a nós mesmos, descobrimos que somos culpados e castigamos a nós mesmos. Se a justiça existe, então foi o suficiente; não precisamos nos castigar outra vez. Mas cada vez que lembramos, julgamos a nós mesmos outra vez, nos declaramos culpados outra vez e punimos a nós mesmos outra vez, e outra, e outra ainda.

Se tivermos uma esposa ou marido, ela ou ele também ajudarão a lembrar de nosso erro, de forma que nos julgamos, condenamos e castigamos ainda outras vezes. É justo isso?

Quantas vezes fazemos nosso cônjuge, nossos filhos e nossos pais pagar pelo mesmo erro? A cada vez que lembramos um erro, culpamos a eles novamente e enviamos todo o veneno emocional produzido pela injustiça, depois fazemos com que eles paguem outra vez pelo mesmo erro. Isso é justiça? O Juiz na mente está errado porque o sistema de crenças, o Livro da Lei, está errado.

Todo o sonho é baseado em leis falsas. Noventa e cinco por cento das crenças que temos armazenadas em nossas mentes não passam de mentiras, e sofremos porque acreditamos nessas mentiras.

No sonho do planeta, é normal que os seres humanos sofram, vivam com medo e criem dramas emocionais. O sonho exterior não é agradável; é um sonho violento, um sonho de medo, um sonho de guerra, um sonho de injustiça. O

sonho pessoal dos seres humanos pode variar, mas de forma global, geralmente é um pesadelo. Se observarmos a sociedade humana, encontramos um lugar muito difícil de viver porque é regido pelo medo. Através do mudo, vemos os seres humanos a sofrer, sentir raiva,vingar-se, viciar-se e provocar violência nas ruas, gerando uma tremenda quantidade de injustiça. Pode existir em níveis diferentes em vários países ao redor do mundo, mas o medo controla nosso sonho exterior.

Se compararmos o sonho da sociedade humana como a descrição do inferno fornecidas por quase todas as religiões do mundo,descobrimos que são a mesma coisa. As religiões dizem que o inferno é um local de punição,de medo,dor e sofrimento,um lugar onde o fogo queima a gente. O fogo é gerado por emoções que vem do medo. Sempre que sentimos raiva,ciúmes,inveja ou

ódio,experimentamos um tipo de fogo queimando em nosso interior. Estamos vivendo um sonho do inferno.

Se você considera o inferno um estado de espírito, então ele se encontra ao nosso redor. Os outros podem nos prevenir de que se não fizermos o que eles dizem que devemos fazer,iremos para o inferno. Más notícias! Já estamos no inferno,incluindo as pessoas que nos dizem isso. Nenhum ser humano pode condenar o outro ao inferno porque já estamos nele. É verdade que outros podem nos colocar num inferno ainda mais profundo.Mas apenas se nós permitimos que isso aconteça.

Cada ser humano possui seu sonho pessoal,e assim como o sonho da sociedade,geralmente é regido pelo medo.

Aprendemos a sonhar o inferno em nossa própria vida, em nosso sonho pessoal. Os mesmos medos se manifestam de formas diferentes para cada pessoa, claro, mas experimentamos a raiva, o ciúme, o ódio, a inveja e outras emoções negativas. Nosso sonho pessoal também pode se tomar um pesadelo constante, onde sofremos e vivemos em estado de medo. Porém, não temos necessidade de sonhar um pesadelo. É possível fabricar um sonho agradável.

Toda a humanidade busca a verdade, a justiça e a beleza.

Estamos numa busca eterna pela verdade porque apenas acreditamos nas mentiras que possuímos armazenadas na mente. Estamos procurando justiça porque no sistema de crenças que adotamos não existe justiça. Procuramos pela beleza porque, não importa quão bela é uma pessoa, não acreditamos que essa pessoa tenha beleza. Continuamos procurando sem parar, quando tudo já está em nosso interior. Não existe verdade a encontrar. Sempre que voltamos nossas cabeças, o que vemos é a verdade, mas com os compromissos e crenças que temos na mente, não temos olhos para enxergar essa verdade.

Não enxergamos a verdade porque somos cegos. O que nos cega são as crenças falsas que temos em nossas mentes. Temos a necessidade de estar certos e de tornar os outros errados. Confiamos no que acreditamos, e nossas crenças nos predispõem ao sofrimento. É como se vivêssemos no meio de um nevoeiro que não permite enxergar um palmo além do nariz. Vivemos num

nevoeiro que nem ao menos é real. Esse nevoeiro é um sonho seu sonho pessoal da vida - aquilo em que você acredita todos os conceitos que possui sobre quem você é, todos os compromissos que assumiu com os outros com você mesmo e até com Deus.

Toda a sua mente é um nevoeiro que os toltecas chamam de **mitote**.Sua mente é um sonho em que mil pessoas conversam ao mesmo tempo e ninguém entende o outro. Essa é a condição da mente humana - um grande mitote.

Ccom esse grande mitote você não consegue enxergar o que realmente é. Na Índia,eles chamam o mitote de Maya o que significa "ilusão". É a noção pessoal do "eu sou". Tudo em que você acredita sobre si mesmo, sobre o mundo, todos os conceitos e programas que você tem na mente, todos formam o mitote. Não conseguimos ver quem realmente somos; não conseguimos perceber que não somos livres.

Por isso , os seres humanos resistem à vida. Estar vivo é o maior medo que os homens possuem.A morte não é o medo que temos; nosso maior medo é assumir o risco de estar vivo - o risco de estar vivo e expressar o que somos na realidade. Simplesmente sermos nós mesmos é o maior medo dos seres humanos. Aprendemos a viver nossa vida tentando satisfazer as exigências de outras pessoas. Aprendemos a viver pelos pontos de vista de outra pessoa, por causa do medo de não sermos aceitos e de não sermos bons o suficiente para outras pessoas.

Durante o processo da domesticação , formamos uma imagem do que é a perfeição para tentarmos ser bons o suficiente. Criamos uma imagem de como devemos ser para sermos aceitos por todos. Especialmente tentamos agradar aos que nos amam, como mamãe e papai, irmãos e irmãs maiores, os sacerdotes e os professores. Tentando ser bons para eles, criamos uma imagem de perfeição,mas não nos encaixamos nessa imagem.Criamos essa imagem, mas essa imagem não é real.Nunca iremos ser perfeitos sob esse ponto de vista. Nuca!

Não sendo perfeitos, rejeitamos a nós mesmos. E o nível de auto-rejeição depende de quão efetivos foram os adultos ao quebrar nossa integridade.

Depois da domesticação, não se trata mais de sermos bons O suficiente para outras pessoas. Não podemos perdoar a nós mesmos por não sermos o que desejamos ser, ou melhor, o que acreditamos que desejamos ser. Não podemos perdoar a nós mesmos por não sermos perfeitos.

Sabemos que não somos quem deveríamos ser e, portanto, nos sentimos falsos, frustrados e desonestos. Tentamos nos esconder de nós mesmos, e fingimos ser quem não somos. O resultado é que nos sentimos autênticos e usamos máscaras sociais para evitar que os outros percebam isso. Temos medo de que alguém mais repare que não somos quem pretendemos ser. Julgamos igualmente os outros de acordo com nossa imagem de perfeição, e, normalmente, eles não correspondem às nossas expectativas.

Desonramos a nós mesmos só para agradar a outras pessoas. Chegamos a fazer mal ao nosso corpo físico apenas para ser aceitos pelos outros. Você vê adolescentes tomando drogas apenas para evitar serem rejeitados por outros adolescentes. Eles não sabem que o problema é não aceitar a si mesmos.

Rejeitam a si mesmos porque não são o que fingem ser. Desejam ser de uma certa forma, mas não são, e por isso carregam a vergonha e a culpa. Os seres humanos punem a si mesmos interminavelmente por não serem quem acreditam quem acreditam que devem ser.Tornam-se autodestrutivos,e usam também outras pessoas para fazerem mal a si mesmos.

Mas ninguém nos pode fazer mal com tanta eficiência quanto nós mesmos,e o Juiz , a Vitima e o sonho social são responsáveis por isso. É verdade, encontramos pessoas que dizem que o marido ou a esposa, mãe ou pai as fazem sofrer, mas você sabe que nos prejudicamos muito mais do que isso. A forma como julgamos a nós mesmos é o pior juiz que jamais existiu. Se cometermos um erro na frente de outras pessoas, tentamos negar o erro e encobrir tudo.Assim que ficamos sozinhos, entretanto, o Juiz se torna forte, e a sensação de culpa assume proporções enormes; sentimos-nos estúpidos, ou maus, ou indignos.

Durante toda a sua vida ninguém fez você sofrer mais do que você mesmo. E o limite desse auto-sofrimento é exatamente o limite que você ira tolerar nos

outros.Se alguém faz você sofrer um pouco mais do que você mesmo, provavelmente você se afastará dessa pessoa.Se alguém faz você sofrer menos do que você costuma fazer,você com certeza ira permanecer no relacionamento e tolera-lo infindavelmente.

Se você se impõe sofrimentos grandes demais, pode até tolerar alguém que bate em você, humilha-o e o trata como sujeira. Por quê? Porque em seu sistema de crenças você diz: "Eu mereço. Essa pessoa está me fazendo um favor por estar comigo. Não sou digno de amor e respeito. Não sou bom o suficiente".

Temos necessidade de ser aceitos e de se amados por outros, mas não podemos aceitar e amar a nós mesmos. Quanto mais gostarmos de nós mesmos, menos iremos experimentar o auto-sofrimento. O auto-sofrimento vem da auto-rejeição,e a auto-rejeição vem de ter uma imagem sobre o que significa ser perfeito e não atingir nunca esse ideal. Nossa imagem de perfeição é o motivo pelo qual rejeitamos s nós mesmos;é por isso que não aceitamos a nós mesmos da maneira que somos e não aceitamos os outros da forma que são.

PRELÚDIO DE UM NOVO SONHO

Existem centenas de compromissos que você firmou consigo mesmo, com as outras pessoas, com seu sonho de vida, com Deus, com a sociedade, com seus pais, com seu cônjuge, com seus filhos. Contudo, os compromissos mais importantes são os que você fez consigo mesmo.

Nesses compromissos você diz a si mesmo quem você é, como se sente, no que acredita e como se comportar. O resultado é o que você chama de sua personalidade. Nesses compromissos você diz: "Isso é o que sou. Isso é aquilo em que eu acredito. Posso fazer certas coisas e outras coisas, não.

Essa é a realidade, aquela é a fantasia; isso é possível, aquilo é impossível"

Um único compromisso não representa tanto problema, porém temos muitos compromissos que nos fazem sofrer, que nos fazem fracassar na vida. Se você quer viver uma vida de alegria e realização, é preciso encontrar a coragem de

quebrar esses compromissos baseados no medo e reclamar seu poder pessoal. Os compromissos que vêm do medo exigem que gastemos um bocado de energia, mas os compromissos que derivam do amor nos ajudam a conservar energia e ainda ganhar energia extra.

Cada um de nós nasce com uma determinada quantidade de poder pessoal, que podemos reconstruir a cada dia depois que descansarmos.

Infelizmente gastamos todo o nosso poder pessoal em primeiro lugar para criar esses compromissos, e depois para mantê-las. Nosso poder pessoal é dissipado por todos os compromissos que criamos, e o resultado é que nos sentimos sem poder. Temos poder suficiente para sobreviver a cada dia, porque a maior parte é usada para manter os compromissos que nos atrelam ao sonho do planeta. Como podemos mudar todo o sonho de nossa vida quando não temos poder para mudar nem sequer o menor compromisso?

Se conseguirmos perceber que são os compromissos que nos regulam a vida, e não gostamos do sonho de nossa vida, precisamos alterar os compromissos. Quando, finalmente, estivermos prontos para mudar esses compromissos, existem quatro acordos poderosos que nos ajudarão a quebrar aqueles acordos que vêm do medo e drenam nossa energia.

A cada vez que se quebra um acordo, todo o poder que você usou para criá-lo retoma a você. Se você adotar esses quando novos acordos, eles irão criar poder pessoal suficiente para alterar todo o seu sistema antigo de compromissos.

Você precisa de muita força de vontade para adotar os Quatro Compromissos - mas se você conseguir começar a viver sua vida com esses compromissos, a transformação em sua vida será impressionante.

Você verá o inferno desaparecer perante seus olhos. Ao invés de viver um sonho de inferno, você estará criando um novo sonho-seu sonho pessoal do céu.

O PRIMEIRO COMPROMISSO

Seja impecável com sua palavra

O primeiro compromisso é o mais importante e também o mais difícil de cumprir. É tão importante que apenas com esse primeiro compromisso você será capaz de transcender ao nível de existência que chamo de céu na Terra.

O primeiro compromisso é **ser impecável com sua palavra**.

Parece simples, mas é extremamente poderoso. Por que sua palavra? A palavra é o poder que você tem de criar. Sua palavra é o dom que vem diretamente de Deus. O Livro do Gnesis, na Bíblia, falando da criação do universo, diz: No início havia o Verbo, e o Verbo era com Deus, e o Verbo era Deus". Mediante a palavra você expressa seu poder criativo. É por meio da palavra que você manifesta tudo. Independentemente de qual língua você fale, sua intenção se manifesta por intermédio da palavra. O que você sonha,o que você sente e o que você realmente é será manifestado mediante a palavra.

A palavra não é apenas um som ou um símbolo escrito.

A palavra é força; é o poder que você possui de expressar-se e comunicar-se, de pensar, e, portanto, de criar os eventos em sua vida.

Você pode falar. Que outro animal no planeta pode falar? A palavra é a mais poderosa ferramenta que você possui como ser humano; é a ferramenta da magia. Porém, como uma espada de dois gumes,sua palavra pode criar o sonho mais belo ou destruir tudo ao seu redor.Uma das lâminas é o mau uso da palavra, que cria um verdadeiro inferno. A outra lâmina é a impecabilidade da palavra, que apenas cria beleza, amor e o céu na Terra. Dependendo de como é usada, a palavra pode libertar você ou pode escravizá-lo mais do que imagina.Toda a magia que você possui está baseada em sua palavra: Sua palavra é magia pura, e o mau uso dela e magia negra.

A palavra é tão poderosa que uma única pode mudar ou destruir as vidas de milhões de pessoas. Alguns anos atrás, um homem, na Alemanha, pelo uso da palavra, manipulou todo um país formado de pessoas inteligentes. Ele as conduziu a uma guerra mundial usando apenas o poder de sua palavra. Convenceu os outros a cometerem os piores atos de violência. Ativou ou o medo das pessoas com a palavra e, como uma grande explosão em cadeia, aconteceram assassinatos e guerra pelo mundo inteiro. Pelo mundo afora, seres humanos destruíram outros seres humanos porque tinham medo uns dos outros. A palavra de Hitler, baseada em crenças e compromissos gerados pelo medo, será lembrada por muitos séculos.

A mente humana é como um terreno fértil onde sementes estão sendo plantadas continuamente.As sementes são opiniões,idéias e conceitos.Você planta uma semente,e a mente humana é tão fértil! O

único problema é que,freqüentemente,também é fértil para as sementes do medo. A mente do ser humano é fértil, mas apenas para as sementes para as quais é preparada. O que é importante é saber para que tipo de semente nossa mente é fértil, e então prepará-la para receber as sementes do amor.

Vamos tomar o exemplo de Hitler: ele enviou todas aquelas sementes de medo e elas germinaram e conseguiram provocar destruição em massa.

Percebendo o enorme poder da palavra, precisamos compreender que tipo de poder sai de nossas bocas. Um temor ou duvida plantados em nossas mentes pode gerar um drama infinito de eventos. A palavra é como um encantamento, e os seres humanos usam a palavra como feiticeiros, colocando impensadamente encantamentos uns nos outros.

Cada ser humano é um mágico, e podemos colocar alguém sob encantamento com nossas palavras ou libertar alguém de um encantamento. Lançamos encantamentos a todo instante com nossas opiniões. Um exemplo: vejo um amigo e lhe dou uma opinião que acabou de passar por minha mente. Digo: "Hum ... estou vendo no seu rosto aquela cor dos que vão ter câncer". Se ele me ouvir e concordar. irá desenvolver câncer em menos de um ano. Esse é o poder da palavra.

Durante nossa domesticação, nossos pais e irmãos deram suas opiniões sobre nós sem ao menos pensar. Acreditamos nessas opiniões e vivemos com medo dessas opiniões, como não ser bom em natação, ou no esporte, ou em escrever. Alguém dá sua opinião e diz: "Veja, aquela menina é feia!"

A menina escuta, acredita que é feia e cresce com a idéia de que é feia.

Não importa quão bonita ela seja; enquanto mantiver esse compromisso consigo mesma, irá acreditar que é feia. Esse é o encantamento que a atinge.

Ao captar nossa atenção,a palavra pode entrar em nossa mente e alterar todo um conceito para melhor ou para pior. Outro exemplo: você pode e acreditar que é estúpido e por ter acreditado nisso até onde vai sua lembrança. Esse compromisso pode ser capcioso, levando você a fazer muitas coisas para provar que é estúpido. Você pode dizer a si mesmo: "Gostaria de ser esperto, mas devo ser estúpido ou não teria feito aquilo".

A mente vai em centenas de direções diferente e poderíamos passar dias tendo a atenção atraída apenas por aquela crença, em sua própria estupidez.

Então, um dia alguém prende sua atenção e, usando a palavra, diz que você não é estúpido. Você acredita no que aquela pessoa está dizendo e faz um novo compromisso. Como resultado disso, você não se sente nem age mais como estúpido.Um encantamento inteiro é quebrado apenas pelos poderes do mundo. De forma análoga.se você acredita ser estúpido e alguém prende sua atenção e diz: "É verdade, você é a pessoa mais estúpida que eu já conheci", o acordo será reforçado e vai se tomar ainda mais forte.

Agora vamos examinar o significado da palavra impecabilidade. Impecabilidade quer dizer "sem pecado".Impecável vem do latim peccatu, que significa "pecado". O prefixo im é igual a "sem"; portanto, impecável é "sem pecado", As religiões falam sobre pecado e pecadores, mas vamos compreender o que realmente significa pecar.

Um pecado é uma coisa que você faz e que vai contra você mesmo, Tudo o que sente, em que acredita ou diz que vai contra você mesmo é um pecado. Você vai contra você mesmo quando se julga ou se culpa por alguma coisa. Estar

sem pecado significa exatamente o oposto, Ser impecável não é ir contra a sua natureza. Quando você é impecável assume responsabilidade por seus atos, mas não julga nem culpa a si mesmo.

Desse ponto de vista, todo o conceito de pecado muda de alguma coisa moral ou religiosa para algo pertencente ao senso comum. O pecado começa com a rejeição de você mesmo, Auto-rejeição é o maior de todos os pecados que você pode cometer. Em termos religiosos, a auto-rejeição é um "pecado mortal", que leva à morte. Impecabilidade, por outro lado, leva à vida.

Ser impecável com sua palavra é não usá-la contra você mesmo. Se eu o vir na rua e o chamar de estúpido, parece que estou usando a palavra contra você. Na realidade, estou usando minha palavra contra mim mesmo, pois você vai me odiar por isso, e o seu ódio não é bom para mim. Portanto, se eu ficar zangado e com minha palavra mandar todo o veneno emocional para você, estou usando minha palavra contra mim.

Se amo a mim mesmo, irei expressar esse amor em minha interação com você, e então serei impecável com a palavra, porque aquela ação irá produzir uma reação análoga. Se eu amo você, então você irá me amar.

Se eu insultá-lo, você irá me insultar. Se eu demonstrar gratidão por você, você terá gratidão por mim. Se eu for egoísta com você, você será egoísta comigo. Se eu usar a palavra para colocar um encantamento em você, você irá colocar um encantamento em mim.

Ser impecável com a própria palavra é o emprego correto de sua energia; significa usar sua energia na direção da verdade e do amor por você. Se você fizer um compromisso com você mesmo de ser impecável com sua palavra, com apenas essa intenção a verdade irá se manifestar por seu intermédio e limpar todo o veneno emocional que existe em seu interior.

Mas firmar esse compromisso é difícil porque aprendemos a fazer exatamente o oposto. Temos aprendido a mentir como hábito de comunicação com os outros, e, mais importante, conosco. Não somos impecáveis com a palavra.

O poder da palavra é usado de forma completamente errada no inferno.

Usamos a palavra para amaldiçoar, culpar, encontrar remorso, destruir.

Claro, podemos usar no sentido correto, mas não com muita freqüência.

Na maior parte do tempo usamos a palavra para espalhar nosso veneno pessoal - para expressar raiva, ciúme, inveja e ódio. A palavra é magia pura - o presente mais poderoso que temos como seres humanos - e a usamos contra nós mesmos. Planejamos vingança. Criamos o caos no mundo. Usamos a palavra para criar ódio entre raças diferentes, entre pessoas diferentes, entre famiias, entre nações. Fazemos mau uso da palavra com muita freqüência, e esse mau uso é nossa forma de criar e perpetuar o sonho do inferno. O mau uso da palavra é como empurramos uns aos outros para baixo e nos mantemos em estado de medo e dúvida.

Como a palavra é a mágica que os seres humanos possuem e o mau uso da palavra é magia negra, estamos o tempo todo usando magia negra sem saber que nossa palavra produz magia.

Havia uma mulher, por exemplo, que era inteligente e tinha um ótimo coração. Ela possuía uma filha a quem adorava e amava muito. Uma noite ela voltou para casa depois de um dia mim no trabalho, cansada, cheia de tensão emocional e com uma terrível dor de cabeça. Ela queria paz e sossego, mas sua filha estava cantando e pulando alegremente. A filha estava inconsciente de como a mãe se sentia, encontram-se em seu próprio mundo, em seu próprio sonho. A menina sentia-se maravilhosa, saltava e cantava cada vez mais alto, expressando sua alegria e seu amor.

Cantava tão alto que piorava a dor de cabeça de sua mãe, e num determinado momento a mãe perdeu o controle. Irritada, olhou para a menina e disse: "Cale a boca! Você tem uma voz horrível. Não pode ficar quieta?".

A verdade é que, naquele momento, a tolerância da mãe para qualquer coisa era nula. Mas a filha acreditou no que a mãe disse, e naquele instante fez um compromisso consigo mesma. Depois disso, não cantou mais, porque acreditava que a própria voz era feia e iria incomodar qualquer um que a ouvisse. Mostrou-se tímida na escola e, quando lhe pediam que cantasse, ela recusava. Até mesmo falar com os outros tomou-se difícil para ela. Tudo

mudou nessa menina por causa do novo compromisso: ela acreditava dever suprimir suas emoções para ser aceita e amada.

Sempre que escutamos uma opinião e acreditamos nela, fazemos um compromisso que se torna parte do nosso sistema de crenças.

Quantas vezes fazemos isso com nossos próprios filhos?

Damos a eles esse tipo de opinião, e nossos filhos carregarão essa magia negra por anos e anos a fio. As pessoas que nos amam fazem magia negra conosco, mas não se dão conta. Por isso precisamos perdoá-las; não sabem o que fizeram.

Outro exemplo: você acorda de manhã sentindo-se muito feliz. Sente-se tão bem que permanece por uma ou duas horas em frente ao espelho, embelezando-se. Bem, um de seus melhores amigos diz: "O que aconteceu com você? Está horrivel!. Olhe só esse vestido que está usando; é ridículo".

Pronto, isso é o suficiente para colocar você a caminho do inferno. Talvez seu amigo só tenha dito isso para magoar ,você. E conseguiu. Emitiu a opinião com todo o poder da palavra dele como apoio. Se você aceita a opinião, ela se torna um compromisso e você coloca todo o seu poder nessa opinião. Essa opinião se torna magia negra.

Esses tipos de encantamento são difíceis de quebrar. A única coisa que pode quebrar um encantamento é fazer novo compromisso baseado na verdade. A verdade é a parte mais importante de ser impecável com sua palavra. Por um lado do fio da espada estão as mentiras, que criam magia negra, e do outro está a verdade, que possui o poder de quebrar o encantamento da magia negra. Apenas a verdade pode nos libertar.

Observando as reações diárias dos seres humanos, imagine quantas vezes atiramos encantamentos uns nos outros com nossa palavra. Com o tempo, essa interação se toma a pior forma de magia negra, e a chamamos de mexerico ou fofoca.

Fofocar é praticar magia negra em seu pior aspecto, porque é puro veneno. Aprendemos como fofocar firmando um compromisso. Quando éramos crianças, escutávamos os adultos ao nosso redor mexericando o tempo todo, dando abertamente suas opiniões sobre outras pessoas. Eles chegavam até a emitir opiniões sobre pessoas que não conheciam. O

veneno emocional era transferido com as opiniões e aprendíamos que essa era uma forma normal de comunicar-se.

Mexericar tornou-se a forma principal de comunicação na sociedade humana. Tomou-se a forma de nos aproximar uns dos outros, porque nos faz sentir melhor ao ver que outros se sentem tão mal quanto nós.

Existe uma antiga expressão que diz: “A miséria gosta de companhia”, e as pessoas que sofrem no inferno não querem ficar sozinhas. O medo e o sofrimento são uma parte importante no drama do planeta;são a maneira de o sonho do planeta nos manter abaixados.

Fazendo a analogia da mente humana com o computador, as fofocas poderiam ser comparadas aos vírus. Um vírus de computador é um programa escrito na mesma linguagem que todos os outros códigos de programas, porém carrega uma intenção danosa. Esse código é introduzido no interior do programa do seu computador quando você menos espera, e sem o seu conhecimento. Depois que esse código foi introduzido, seu computador não funciona direito, ou simplesmente não funciona porque os códigos se confundem tanto com as mensagens conflitantes que param de produzir os resultados esperados.

As fofocas humanas funcionam exatamente da mesma forma. Por exemplo, você está começando uma nova aula com um professor, e aguarda isso há muito tempo. No primeiro dia de aula, você se encontra com alguém que já cursou aquela matéria, que lhe diz :”Ah, aquele professor é um sujeito pernóstico. Ele não faz idéia sobre o que está falando e, cuidado já ouvi dizer que é tarado!".Você imediatamente se impressiona com aquelas palavras e com o código emocional da pessoa quando disse isso, mas não está consciente das motivações dela para lhe dizer aquilo. Essa pessoa poderia estar irritada por não ter conseguido passar, ou simplesmente fazendo uma suposição

baseada em medo e preconceito; mas como você aprendeu a ingerir informações como uma criança, alguma parte do seu ser acredita na fofoca e você vai assistir à aula.

Enquanto o professor fala, você sente o veneno se formando em seu espírito e não percebe que está vendo o professor através dos olhos da pessoa que fez a fofoca. Então você começa a falar para as outras pessoas na classe da mesma forma: um pernóstico e tarado. Você odeia a aula, e logo decide desistir. Culpa o professor, mas a verdadeira culpada é a fofoca. Toda essa confusão pode ser causada por um único vírus de computador. Um pequeno trecho de desinformação pode interromper a comunicação entre pessoas, infectando cada indivíduo, que passa a contagiar outros. Imagine que cada vez que os outros fofocam com você, inserem um vírus de computador em sua mente, fazendo com que pense menos claramente. Depois imagine que, num esforço para limpar a própria confusão e conseguir alívio do veneno, você fofoca e espalha esses vírus para mais alguém.

Agora, imagine esse padrão caminhando numa corrente infinita entre todos os seres humanos da Terra. O resultado é um mundo cheio de pessoas que podem apenas receber informações através dos circuitos entupidos com um vírus contagioso e venenoso. Uma vez mais, esse vírus venenoso é o que os toltecas chamam de mitote, o caos de milhares de vozes diferentes, todas tentando falar ao mesmo tempo na mente.

Ainda pior são os feiticeiros ou "hackers de computador", os que intencionalmente espalham o vírus. Recorde a época quando você ou algum seu conhecido estava zangado com outra pessoa e desejava se vingar. Para buscar a vingança, você disse alguma coisa para ou sobre a pessoa com a intenção de espalhar veneno e fazer com. que essa pessoa se sentisse mal consigo mesma. Quando crianças, fazemos isso sem pensar, mas quando crescemos nos tornamos muito mais calculistas em nossos esforços para rebaixar outra pessoa. Então mentimos para nós mesmos e dizemos que essa pessoa recebeu um castigo justo para seus malfeitos.

Quando enxergamos o mundo através de um vírus de computador, é fácil justificar o comportamento mais cruel. O que deixamos de perceber é que o

mau uso de nossa palavra está nos enterrando cada vez mais no sonho do inferno.

Por anos a fio recebemos fofocas e opiniões do outros, mas também da forma como usamos a palavra conosco. Falamos conosco constantemente, a maior parte do tempo dizendo coisas como: "Puxa, estou gordo. Estou feio. Estou ficando velho, estou perdendo os cabelos. Sou estúpido, nunca entendo nada. Jamais serei bom o suficiente, e nunca serei perfeito". Está vendo como usamos nossa palavra contra nós mesmos? Precisamos começar a compreender o que a palavra é e o que a palavra faz. Se você compreender o primeiro compromisso, Ser impecável com sua palavra, você começa a perceber todas as mudanças que podem acontecer em sua vida. Primeiro, na forma como você lida consigo mesmo, e, depois, na forma como lida com outras pessoas, especialmente aquelas a quem ama mais.

Considere quantas vezes você mexericou sobre a pessoa que ama para conquistar o apoio de outros para o seu ponto de vista. Quantas vezes você capitulou a atenção dos outros e espalhou veneno sobre quem ama mais, a fim de tornar sua posição correta? Sua opinião não é nada além do seu ponto de vista.Não é necessariamente verdadeira. Sua opinião deriva de suas crenças,do seu próprio ego e do seu próprio sonho.

Criamos todo esse veneno e o espalhamos aos outros,de forma que possamos imaginar certos em nosso ponto de vista.

Se adotarmos o primeiro acordo e nos tornarmos impecáveis em relação a nossa palavra, qualquer veneno emocional será limpo de nossa mente e de toda a comunicação em nossos relacionamentos pessoais, incluindo nosso animal de estimação, cão ou gato.

A impecabilidade no mundo também irá conferir imunidade em relação a alguém colocando um encantamento em você. Você apenas receberá a idéia negativa se sua mente for um terreno fértil para essa idéia. Quando você se toma impecável em relação a sua palavra, sua mente não mais se constitui em terreno fértil para as palavras que formam a magia negra. Ao invés disso, é

um terreno fértil para palavras que venha do amor. Você pode medir a impecabilidade de sua palavra pelo seu nível de amor próprio.

Quanto você ama a si mesmo e como se sente consigo são diretamente proporcionais à qualidade e integridade de sua palavra. Quando você é impecável com suas palavras, sente-se bem, feliz e em paz.

Você pode transcender o sonho do inferno apenas firmando o compromisso de ser impecável com sua palavra. Neste instante estou plantando essa semente em sua cabeça. Se ela vai ou não crescer, depende de quão fértil sua mente é para as sementes do amor. Cabe a você firmar esse compromisso com você mesmo:"Sou impecável com minha palavra". Cuide dessa semente e, à medida que ela germinar em.

sua mente, irá gerar mais sementes de amor para substituir as sementes de ódio. Esse primeiro compromisso irá mudar o tipo de sementes que brotam de sua mente.

Ser impecável com a própria palavra. Este é o primeiro compromisso que você deve fazer se quiser ser livre, se quiser ser feliz, se quiser transcender o nível de existência que é o inferno. Use a palavra para espalhar o amor. Use magia branca, começando com você mesmo. Diga a si próprio quão maravilhoso você é, como é grande. Diga a si mesmo como gosta de você. Use a palavra para quebrar todos os pequenos compromissos que o fazem sofrer.

É possível. É possível porque eu fiz isso, e não sou melhor do que você.

Não, somos exatamente a mesma coisa. Temos o mesmo tipo de cérebro e o mesmo tipo de corpo; somos humanos. Se eu fui capaz de quebrar esses compromissos e criar novos compromissos, então você pode fazer a mesma coisa. Se posso ser impecável com minha palavra, por que você não pode? Apenas esse compromisso pode mudar toda a sua vida. A impecabilidade da palavra pode levar à liberdade pessoal ao sucesso e à abundância; pode facilmente dissolver todo o medo e transformá-lo em alegria e amor. Imagine só o que você pode criar com a impecabilidade da palavra. Com a impecabilidade da palavra, você pode transcender o sonho do medo e viver uma vida diferente. Pode viver no céu no meio de milhares de pessoas que

vivem no inferno, porque você é imune a esse inferno. Você pode atingir o reino do céu apenas com este compromisso: seja impecável com sua palavra.

O SEGUNDO COMPROMISSO

Não leve nada para o lado pessoal

Os três compromissos seguintes na verdade se originam do primeiro. O

segundo compromisso é: não leve nada para o lado pessoal.

O que quer que aconteça com você, não tome como pessoal. Usando o exemplo já mencionado, se o vejo na rua e digo: "Você é um estúpido", sem conhecê-lo, não estou falando de você, estou falando de mim. Se você levar para o lado pessoal, talvez acredite que é estúpido. Talvez possa dizer para si mesmo: "Como ele sabe? Será clarividente ou todos percebem que sou estúpido?".

Você leva tudo para o lado pessoal porque concorda com o que está sendo dito. Assim que concorda, o veneno passa através de você e o prende no sonho do inferno. O que causa a sua própria captura é o que chamamos de importância pessoal. Importância pessoal, ou levar as coisas para o lado pessoal, é a expressão máxima do egoísmo porque cometemos a presunção de achar que tudo é sobre "nós". Durante o período de nossa educação, ou domesticação, aprendemos a levar tudo para o lado pessoal. Achamos que somos responsáveis por tudo. Eu, eu, eu e sempre eu!

Nada do que os outros fazem é motivado por você. É por causa deles mesmos. Todas as pessoas vivem em seu próprio sonho, em sua própria mente; estão num mundo completamente diferente do que aquele no qual vivemos. Quando levamos algo para o lado pessoal, presumimos que os outros sabem o que está em nosso mundo e tentamos impor nosso mundo ao deles.

Mesmo quando uma situação parece pessoal, mesmo que os outros o insultem diretamente, não tem nada a ver com você. O que eles dizem, o que fazem e as opiniões que emitem estão de acordo com os compromissos que as pessoas possuem em suas mentes. O ponto de vista deles provém de toda a programação que receberam durante a domesticação.

Se alguém emite uma opinião e diz "Nossa, como você engordou!", não a leve para o lado pessoal, porque a verdade é que essa pessoa está lidando com os próprios sentimentos, crenças e opiniões. Aquela pessoa tenta envenená-lo, e, se você levar isso para o lado pessoal, então estará aceitando esse veneno, que se toma o seu. Levar as coisas para o lado pessoal toma você presa fácil para esses predadores, os feiticeiros de palavras. Eles conseguem captar sua atenção com uma pequena opinião e injetam todo o veneno que desejam; como você levou para o lado pessoal, aceita tudo.

Você aceita o lixo emocional deles, que passa a ser o seu. Se você não levar para o lado pessoal, estará imune, mesmo no meio do inferno.

Imunidade ao veneno no meio do inferno é a dádiva desse compromisso.

Quando você leva as coisas para o lado pessoal, sente-se ofendido e sua reação é defender suas crenças e criar conflitos. Você faz uma tempestade num copo de água, porque tem a necessidade de estar certo e tomar todos os outros errados. Você também tenta estar certo, fornecendo suas próprias opiniões. Da mesma forma, o que quer que sinta e faça é apenas uma projeção de seu sonho pessoal, um reflexo dos próprios compromissos. O que você diz, o que faz e as opiniões que emite estão de acordo com os compromissos que firmou - e esses compromissos nada têm a ver comigo.

Não é importante para mim o que você pensa sobre mim, então não levo para o lado pessoal. Não levo para o lado pessoal quando as pessoas dizem: "Miguel, você é o máximo", e não levo para o lado pessoal quando eles dizem: "Miguel, você é péssimo". Sei que, quando estiverem felizes, vão me dizer: "Miguel, você é um anjo". Mas quando estão zangados, devem me dizer: "Você é nojento. Como pode dizer uma coisa dessas?". De qualquer forma, não me afeta porque sei o que sou. Não tenho a necessidade de ser aceito. Não tenho a necessidade de ter alguém dizendo: "Nossa, como você é bom" ou "Como ousa dizer uma coisa dessas?".

Não levo as coisas para o lado pessoal. O que quer que você pense, como quer que se sinta, sei que é problema seu, e não meu. É a forma como você vê o mundo. Não se trata de nada pessoal, pois você está lidando consigo mesmo,

não comigo. Os outros vão ter outra opinião, de acordo com seu sistema de crenças; portanto, nada do que pensem sobre mim corresponde a mim, mas a eles.

Você pode me dizer : “Miguel,o que esta dizendo me magoa”.Mas não é o que estou dizendo que o está magoando;é que você possui ferida que eu toco com o que digo. Você está magoando a si mesmo. Não existe forma de eu levar para o lado pessoal.Não porque eu não acredite em você ou não confie em você,mas porque sei que enxerga o mundo com olhos diferentes, os seus olhos.Você cria uma imagem ou um filme em sua mente, e nessa imagem você é o diretor, o produtor e o protagonista.

Todos os outros são coadjuvantes. É o seu filme.

A forma como você vê esse filme é resultado dos compromissos que firmou com a vida. Seu ponto de vista é estritamente pessoal. Não é a verdade de ninguém, e sim a sua. Então,se você ficar bravo comigo,sei que está lidando consigo mesmo.Sou uma desculpa para você se irritar.E você fica bravo porque está lidando com o medo. Se não está com medo, não existe motivo para se irritar comigo. Se você não tem medo, não há motivo para me odiar. Se você não tem medo, não há motivo para sentir ciúme ou tristeza.

Se você vive sem medo, se ama, não existe lugar para essas emoções. Se não sentir nenhuma dessas emoções, é lógico que se sinta bem. Quando se sente bem, tudo ao seu redor está bem. Quando tudo ao seu redor está ótimo, qualquer coisa o faz feliz. Você está amando tudo ao redor porque está amando a si mesmo. Porque gosta da maneira como você é. Porque está contente consigo mesmo. Porque está contente com sua vida. Você está contente com o filme que está produzindo, contente com seus compromissos de vida. Você está em paz e sente-se feliz. Vive nesse estado de graça, no qual tudo é maravilhoso e tudo é tão bonito. Nesse estado de graça, você está produzindo amor o tempo todo com tudo o que percebe.

O que quer que as pessoas façam, sintam, pensem ou digam, não leve para o lado pessoal. Se eles disserem como você é maravilhoso, não o estão dizendo por sua causa. Você sabe que é maravilhoso. Não é necessário acreditar

quando as pessoas dizem que você é maravilhoso. Não leve nada para o lado pessoal. Mesmo se alguém pegou uma arma e deu um tiro em sua cabeça, não foi nada pessoal. Até nessa situação extrema.

A opinião que você faz de si mesmo pode não ser verdadeira; portanto, não há necessidade de levar para o lado pessoal tudo o que escuta em sua própria mente. A mente possui a capacidade de falar consigo mesma, mas também tem a capacidade de ouvir informações de outros reinos. Algumas vezes você escuta uma voz em sua mente e pode ficar imaginando de onde ela vem. A voz pode ter vindo de outra realidade na qual os seres humanos são muito semelhantes à. mente humana. Os toltecas chamam esses seres de Aliados. Na Europa, África e Índia são chamados de Deuses.

Nossa mente também existe no nível dos Deuses. Nossa mente vive nessa realidade e pode percebê-la. A mente vê com os olhos e percebe essa realidade em estado de vigília. Mas a mente também vê e percebe sem os olhos, embora a razão raramente se dê conta dessa percepção. A mente vive em mais de uma dimensão. Existem ocasiões em que você tem idéias que não se originaram em sua mente, mas as está percebendo com. sua mente. Você tem o direito de acreditar ou não acreditar nessas vozes e o direito de não levar para o lado pessoal o que elas dizem. Temos a opção de acreditar ou deixar de acreditar nas vozes que escutamos no interior de nossas mentes, assim como temos uma opção ao decidir no que acreditar e concordar no sonho do planeta.

A mente também pode falar e escutar. A mente é dividida como o seu corpo é dividido. Assim como você pode dizer: "Penso numa das mãos e posso sacudir e sentir minha outra mão", a mente pode dizer para si mesma. Parte da mente está falando e outra parte está escutando. Torna-se um grande problema quando milhares de partes de sua mente estão falando ao mesmo tempo. Chamamos isso de **mitote**, lembra?

O mitote pode ser comparado a um grande supermercado onde milhares de pessoas estão falando e negociando ao mesmo tempo. Cada uma tem pensamentos e sentimentos diferentes; cada uma tem um ponto de vista diferente. A programação da mente, todos os compromissos que assumimos, não são necessariamente compatíveis uns com os outros.

Cada compromisso comporta-se como um ser humano separado; possui sua própria personalidade e sua própria voz. Existem compromissos conflitantes que vão contra outros compromissos e continuam até se tornar uma grande guerra na mente. O mitote é o motivo pelo qual os humanos mal sabem o que querem, como querem ou quando querem. Não concordam consigo mesmos porque existem partes da mente que desejam uma coisa e outras partes que desejam exatamente o oposto.

Algumas partes da mente possuem objeções a certos pensamentos e ações, e outra parte suporta as ações de pensamentos conflitantes. Todos esses pequenos seres criam conflito interior porque estão vivos e cada um possui uma voz. Apenas fazendo um inventário de nossos compromissos é que poderemos descobrir quais os conflitos na mente e, mais tarde, ordenar o caos do mitote.

Não leve nada para o lado pessoal, porque ao fazer isso você sofre por nada.Os seres humanos são viciados em sofrer de várias formas diferentes,e apóiam uns aos outros quando se trata de manter esse vício.Os seres humanos concordam em ajudar uns aos outros a sofrer.Se você tem necessidade de sofrer,vai encontrar facilmente quem o faça sofrer.Da mesma forma, se está com pessoas que precisam sofrer, algo em você faz com que produza esse sofrimento. É como se elas tivessem um cartaz nas costas dizendo: "Por favor, me chute". Estão pedindo uma justificativa para o próprio sofrimento. O vício de sofrer não passa de um compromisso reafirmado todos os dias

Aonde quer que vá, encontrará pessoas mentindo para você. E, quando sua consciência aumenta, vai reparar que você também mente para si mesmo.

Não espere que as pessoas lhe digam a verdade, porque também mentem para si mesmas. Você precisa confiar em si mesmo e escolher acreditar ou não no que alguém lhe diz.

Quando realmente enxergamos outras pessoas como elas são, sem levar para o lado pessoal nunca poderemos ser feridos pelo que os outros digam ou façam. Mesmo que os outro mintam para você, não há problema. Estão mentindo porque têm medo. Têm medo de que você descubra que eles não são

perfeitos. É doloroso retirar a máscara social. Se os outros dizem uma coisa e fazem outra, você estará mentindo para si mesmo se não prestar atenção nos atos deles. Se for verdadeiro consigo mesmo,irá poupar um bocado de dor emocional. Dizer a si mesmo a verdade pode magoar, mas você não precisa ficar ligado a essa dor. A cura é iniciada e toma-se apenas uma questão de tempo para que as coisas melhorem para você.

Se alguém não o está tratando com amor e respeito, é benéfico que se afaste de você. Se essa pessoa não se afastar, você vai permanecer anos a fio sofrendo com ela. Afastar-se pode magoar por um instante, mas seu coração irá curar-se disso. Então você pode escolher o que realmente deseja. Irá descobrir que não precisa confiar nos outros tanto quanto precisa confiar em si mesmo para fazer as escolhas corretas.

Quando você toma um hábito forte não levar as coisas para o lado pessoal evita muitos aborrecimentos em sua vida. Sua raiva, inveja e ciúme irão desaparecer, e até mesmo a tristeza irá dissolver-se quando você aprender a não levar as coisas para o lado pessoal.

Se você tomar esse segundo compromisso um hábito, irá descobrir que nada pode colocá-la de volta no inferno. Uma grande quantidade de liberdade fica acessível quando você deixa de levar as coisas para o lado pessoal. Você se torna imune à magia negra, e nenhum encantamento pode afetá-lo, não importa quão poderoso seja. Todo mundo pode mexericar a seu respeito, mas se você não levar para o lado pessoal, estará imune. Alguém pode enviar veneno emocional intencionalmente, mas se você não levar para o lado pessoal, estará imune. Quando não aceita a dor emocional, ela se torna pior para quem a enviou, mas não atinge você.

Pode perceber como esse compromisso é importante. Não levar nada para o lado pessoal ajuda a quebrar muitos hábitos e rotinas que o prendem ao sonho do inferno e causam sofrimento desnecessário. Apenas praticando esse segundo compromisso você pode começar a quebrar dúzias de pequenos outros compromissos que lhe causam sofrimento. E se pratica os primeiros dois compromissos, irá quebrar setenta e cinco por cento dos pequenos compromissos que o mantinha ligado ao inferno.

Escreva o compromisso num papel e coloque na geladeira para lembrar você todo o tempo: Não leve nada para o lado pessoal.

Enquanto você se acostuma à prática de não levar as coisas para o lado pessoal, não vai precisar colocar sua confiança no que os outros dizem ou fazem. Só precisará confiar em si mesmo para fazer escolhas responsáveis.

Você nunca é responsável pela ação dos outros;só é responsável por si próprio.Ao compreender verdadeiramente isso recusando-se a levar as coisas para o lado pessoal, você mal pode ser atingido pelos comentários descuidados ou ações dos outros.

Se você mantém esse compromisso, pode viajar ao redor do mundo com o coração completamente aberto e ninguém será capaz de lhe fazer mal. Pode dizer "eu amo você" sem medo de ser ridículo ou rejeitado. Você aprende a pedir o que precisa. Pode dizer sim ou não - qualquer que seja sua escolha - sem culpa ou autojulgamento. Você pode escolher sempre seguir seu coração. Então estará no meio do inferno e será capaz de experimentar paz e felicidade. Você pode permanecer em seu estado de graça e o inferno não será capaz de afetá-lo.

O TERCEIRO COMPROMISSO

Não tire conclusões

O terceiro compromisso é não tire conclusões.

Nós temos a tendência para tirar conclusões sobre tudo. Presumir. O

problema com as conclusões é que acreditamos que elas são verdadeiras.

Poderíamos jurar que são reais. Tiramos conclusões sobre o que os outros estão fazendo e pensando - levamos para o lado pessoal-, então os culpamos e reagimos enviando veneno emocional com noss palavra. Por isso sempre que fazemos presunções estamos pedindo problemas. Tiramos uma conclusão entendemos errado, levamos isso para o lado pessoal e acabamos criando um grande drama do nada.

Toda tristeza e drama que você passou em sua vida foram causados por tirar conclusões e levar as coisas para o lado pessoal. Pare um instante para examinar essa afirmativa. Toda a teia de controle entre seres humanos é sobre tirar conclusões e levar as coisas para o lado pessoal.

Todo o nosso sonho de inferno é baseado nisso.

Criamos muito veneno emocional apenas tirando conclusões e fazendo isso de forma pessoal porque geralmente começamos a fofocar sobre nossas conclusões. Lembre-se, fofocar é a forma como nos comunicamos uns com os outros no sonho do inferno e transferimos veneno de uns para os outros. Como ficamos com medo de pedir esclarecimentos, tiramos conclusões e acreditamos estar certos sobre essas conclusões; depois defendemos nossas conclusões e tentamos tornar outra pessoa errada. Sempre é melhor fazer perguntas do que tirar conclusões, porque as conclusões nos predispõem ao sofrimento.

O grande **mitote** na mente humana cria um bocado de caos, que faz com que interpretemos mal e tudo errado.Apenas enxergamos o que queremos enxergar e escutamos o que queremos escutar. Temos o hábito de sonhar sem base na realidade. Literalmente, sonhamos coisas com nossas imaginações. Quando não entendemos algum fato, tiramos uma conclusão sobre o significado daquilo. Assim que a verdade aparece, as bolhas de nossos sonhos estouram e descobrimos que não coincidem em absoluto com o que imaginávamos, Um exemplo: você está andando no shopping e encontra uma pessoa de quem gosta. A pessoa se volta para você, sorri e afasta-se. Você pode tirar várias conclusões baseado nessa experiência. Com essas conclusões, pode criar toda uma fantasia. E você quer de verdade acreditar nessa fantasia e torná-la real.

Todo um sonho começa a formar-se baseado nessas conclusões e você pode acreditar: "Puxa, essa pessoa gosta de mim". Em sua mente, Um relacionamento inteiro pode começar daí. Talvez você até se case nessa sua terra da fantasia. "Mas a fantasia é na sua mente, em seu sonho pessoal.

Tirar conclusões em relacionamentos é pedir problemas. Freqüentemente, presumimos que nossos parceiros sabem o que pensamos e que não temos necessidade de expressar nossos desejos. Presumimos que eles irão fazer o que queremos porque nos conhecem muito bem. Se não fizerem o que presumimos que fariam, nos sentimos magoados e dizemos: "Você devia saber".

Outro exemplo: você resolve se casar, e pressupõe que sua companheira enxerga o casamento da mesma forma que você. Depois, vivem juntos e descobrem que não é verdade. Isso cria um bocado de conflito, mas, mesmo assim, você não tenta esclarecer seus sentimentos sobre casamento. O marido chega do trabalho e a esposa está brava, e o marido não sabe porquê.Talvez seja porque a mulher tirou uma conclusão. Sem lhe dizer o que quer, ela presume que ele a conheça tão bem que saiba o que ela deseja, como se pudesse ler sua mente. A mulher fica brava porque o marido não atinge essa expectativa. Tirar conclusões num relacionamento leva a muitas brigas, muitas dificuldades e desentendimentos com pessoas que supostamente amamos.

Em. qualquer tipo de relacionamento podemos presumir que os outros sabem o que pensamos e que não precisamos dizer o que queremos. Eles farão o que quisermos porque nos conhecem muito bem. Se não fizerem o que desejamos, quando presumimos que fariam isso, nos sentimos magoados e pensamos: "Como é que você pôde fazer isso comigo? Devia saber". Outra vez presumimos que o outro deveria saber o que nós queremos. Todo um drama é criado porque tiramos uma conclusão e em seguida tiramos novas conclusões sobre a primeira.

É interessante observar como a mente humana trabalha. Temos a necessidade de justificar tudo,de explicar e compreender tudo para sentir segurança. Temos milhões de perguntas que precisam de respostas porque existe muitas coisas que a mente racional não consegue explicar.Não importa se a resposta é correta;uma resposta já nos faz sentir seguros.Por isso presumimos.

Se os outros nos contam algo, tiramos conclusões; se não nos contam, também tiramos, para preencher nossa necessidade de saber e suprir a necessidade de comunicação. Mesmo que escutemos alguma coisa e não compreendamos, tiramos conclusões sobre o significado e depois acreditamos nelas. Tiramos todas essas conclusões porque não temos a coragem de fazer perguntas.

Essas conclusões são rápidas e inconscientes porque na maior parte do tempo mantemos compromissos nesse sentido. Concordamos conosco que não é seguro fazer perguntas; concordamos em que se as pessoas nos amam, devem saber exatamente o que desejamos e como nos sentimos.

Quando acreditamos em algo, presumimos que estamos certos sobre aquilo, até o ponto em que destruiremos relacionamentos para defender nossas posições.

Presumimos que todos enxergam a vida da mesma forma que nós.

Presumimos que os outros pensam da mesma forma que nós,sentem da mesma forma que nós, julgam como nós julgamos e sofrem como nós sofremos. Essa é a maior presunção que o ser humano pode ter.Por isso, temos medo de ser nós mesmos em presença dos outros. Porque achamos que todos estarão julgando, nos vitimando, nos fazendo sofrer e nos culpando, como fazemos a nós

mesmos. Portanto, antes que os outros tenham uma chance de nos rejeitar, nós já nos rejeitamos. É assim que funciona a mente humana.

Também tiramos conclusões sobre nós mesmos, e com isso criamos um bocado de conflito interior. "Acho que sou capaz de fazer isso." Você tira essa conclusão, e depois descobre que não foi capaz de fazer. Você superestima ou subestima a si mesmo porque não resolveu parar e formular perguntas a si mesmo, depois respondê-las. Talvez precise reunir mais fatos sobre uma situação determinada.Ou talvez você precise parar de mentir a si mesmo sobre o que deseja.

Freqüentemente, quando você inicia um relacionamento com alguém de quem gosta, precisa justificar porque gosta daquela pessoa. Enxerga apenas o que deseja enxergar e nega que existam coisas naquela pessoa de que você não gosta em absoluto. Mente para si mesmo, a fim de ficar com a razão. Em seguida, passa a tirar conclusões, e uma delas pode ser: "Meu amor vai mudar essa pessoa". Porém, isso não é verdade. Seu amor não pode mudar ninguém.

Se os outros mudam, é porque desejam mudar, não porque você pode mudá-

las. Então, algo acontece entre os dois e você se magoa. Repentinamente, enxerga o que não quis enxergar antes, e amplificado pelo seu veneno emocional. Agora você precisa justificar sua dor emocional e culpa os defeitos por suas escolhas.

Não precisamos justificar o amor de forma alguma; está ali ou não está ali. O

amor verdadeiro é aceitar a outra pessoa da forma que ela é, sem tentar mudá-

la. Se tentamos mudá-la, isso significa que na verdade não gostamos dela.

Claro, se decide viver com alguém, se firmou tal compromisso, sempre é melhor fazer isso com alguém que seja exatamente da forma que você deseja.

Descubra alguém que você não precise mudar em absoluto. É muito mais fácil encontrar alguém que já é da forma que você gosta, em vez de tentar mudar

essa pessoa. Igualmente, essa pessoa precisa amá-la da forma que você é. Por que estar com alguém, se essa pessoa não é quem você desejaria que fosse?

Devemos ser quem somos, de forma que não precisemos apresentar uma falsa imagem. Se você me ama da forma como sou, "Muito bem, me aceite". Se você não me ama da forma como sou, "Muito bem, até logo. Procure outra pessoa".

Pode soar rigoroso, mas esse tipo de comunicação significa que os compromissos pessoais que fazemos com outros são claros e impecáveis.

Imagine o dia em que você não vai tirar conclusões sobre seu parceiro e, mais tarde, com todas as outras pessoas em sua vida. Sua forma de se comunicar irá mudar completamente e seus relacionamentos não mais sofrerão com compromissos criados por falsas presunções.

A forma de evitar tirar conclusões é fazer perguntas. Se você não compreende, pergunte. Tenha a coragem de perguntar até que as coisas fiquem tão claras quanto possível, e, mesmo assim, nunca imagine que sabe tudo o que há para saber numa determinada situação. Uma vez ouvida a resposta, não terá de tirar conclusões, porque saberá a verdade.

Da mesma forma, prepare-se para perguntar o que quiser saber. Todos têm o direito de responder sim ou não, mas você também tem o direito de perguntar.

Se não compreende alguma coisa, é melhor perguntar e saber do que tirar qualquer conclusão. No dia em que você parar de tirar conclusões, irá se comunicar com clareza e pureza, livre de veneno emocional. Sem tirar conclusões, sua palavra se torna impecável.

Com clareza de comunicação, todos os seus relacionamentos irão mudar, não apenas com seu companheiro, mas com todos os outros. não será necessário tirar conclusões, porque tudo se tornará claro. É isso o que desejo; é isso o que você deseja. Se nos comunicarmos sempre assim, nossa palavra se tornará impecável. Se todos os humanos pudessem se comunicar com a impecabilidade da palavra, não existiriam guerras, violência ou mal-entendidos. Todos os problemas humanos poderiam ser resolvidos se tivéssemos uma comunicação boa e clara.

Este, portanto, é o Terceiro Compromisso: **não tire conclusões**. Dizer isso parece fácil, e sei que é uma coisa muito difícil de fazer. É difícil porque fazemos o oposto com muita freqüência. Temos hábitos e rotinas mentais dos quais não nos damos conta. Tornar-se consciente desses hábitos e compreender a importância desse compromisso é o primeiro passo. Mas compreender sua importância não é o suficiente. A informação ou a idéia é apenas a semente em sua cabeça. O que realmente faz diferença é a ação.

E afirmar a ação várias vezes fortalece sua vontade, alimenta a semente e estabelece uma base sólida para que os novos hábitos germinem. Depois de muitas repetições, esses novos compromissos se tornarão uma segunda natureza, e você perceberá a mágica de sua palavra transformá-lo de um praticante de magia negra em praticante de magia branca.

Um praticante de magia branca usa a palavra para criar, dar, partilhar e amar. Tornando esse compromisso um hábito, toda a sua vida será completamente transformada.

Quando você transforma todo o seu sonho, a mágica acontece em sua vida.

Aquilo de que precisa lhe vem facilmente, porque o espírito se move com liberdade através de você. É o domínio da intenção, o domínio do espírito, o domínio do amor, O domínio da gratidão e o domínio da vida. Esse é o objetivo dos toltecas. Esse é o caminho para a liberdade pessoal.

O QUARTO COMPROMISSO

Sempre dê o melhor de si

Existe apenas mais um compromisso, porém é o que permite que os outros três se tomem hábitos profundamente enraizados. O quarto compromisso se refere à ação dos outros três: **Sempre de o melhor de si**.

Sob qualquer circunstância, sempre faça o melhor possível, nem mais nem menos. Porém, tenha em mente que o seu "melhor" nunca será o mesmo de um instante para outro. Tudo está vivo e mudando o tempo todo; portanto, fazer o melhor algumas vezes pode produzir alta qualidade e outras 'vezes não vai ser tão bom. Quando você acorda, descansado e energizado, de manhã, o seu "melhor" tem mais qualidade do que quando você está cansado, à noite. Seu "melhor" possui mais qualidade quando você está saudável do que quando doente, ou sóbrio em contraposição a bêbado. Seu "melhor" vai depender de você estar se sentindo maravilhosamente feliz ou aborrecido, zangado ou ciumento.

Nos diferentes estados de espírito do dia, seu humor pode mudar de um instante para outro, de uma hora para outra ou de um dia para outro. Seu "melhor" também irá se alterar ao longo do tempo. À medida que você se habitua aos quatro compromissos, seu "melhor" irá se tornar mais e mais eficiente.

Independente da qualidade, continue dando o melhor de si, nem mais nem menos. Se você se esforçar demais para conseguir seu "melhor", irá gastar mais energia do que é necessário, e ao final seu "melhor" não será o suficiente. Quando você exagera, esgota seu corpo e vai contra si mesmo, sendo assim necessário mais tempo para alcançar seu objetivo. Se fizer menos do que seu "melhor", vai sujeitar-se a frustrações, autojulgamento, culpas e arrependimentos.

Simplesmente, dê o melhor de si - em qualquer circunstância da sua vida.

Não importa se você está doente ou cansado, se der sempre o melhor de si, não haverá forma de julgar a si mesmo. E se não julga a si mesmo, não há forma de ficar sujeito à culpa, ao arrependimento e à autopunição.

Fazendo sempre o melhor, você vai quebrar um encantamento sob o qual sempre esteve.

Havia um homem que, desejando transcender seu sofrimento, foi a um templo budista para encontrar um mestre que o ajudasse. Dirigiu-se ao mestre e perguntou:

- Mestre, se eu meditar quatro horas por dia, quanto tempo vou levar para me iluminar:

O Mestre olhou para ele e respondeu:

- Se você meditar quatro horas por dia, provavelmente atingirá a iluminação em dez anos.

Imaginando que poderia fazer melhor, o homem perguntou: - Mestre , e seu meditar oito horas por dia, quanto tempo levarei para transcender?

- Se meditar oito horas por dia, talvez possa atingir a iluminação em vinte anos - respondeu o Mestre.

- Mas por que levarei mais tempo se meditar mais? indagou o homem.

- Você não está aqui para sacrificar sua alegria ou sua vida. Você está aqui para viver, para ser feliz, para amar. Se puder dar o melhor de si em duas horas de meditação, mas você gasta oito horas, só vai se cansar, perder o objetivo principal e não aproveitará sua vida. Dê o melhor de si e talvez aprenda que não importa quanto tempo você medita, pode viver, amar e ser feliz.

*

Dando o melhor de si, você vai viver intensamente sua vida. Será produtivo, será bom para você mesmo, porque irá se doar a sua família, a sua comunidade, a todos. Mas é a ação que irá fazê-lo sentir a mais intensa felicidade. Quando você sempre faz o melhor, pode assumir a ação.Fazer o melhor é assumir a ação, porque você ama isso, porque espera uma recompensa. A maior parte das pessoas faz exatamente o oposto:só age quando espera uma recompensa e não aprecia a ação.E esse é o motivo porque não fazem o melhor.

Por exemplo, a maior parte das pessoas vai para o trabalho todos os dias pensando apenas no pagamento e no dinheiro que irá conseguir com o trabalho feito. Elas mal podem esperar pela sexta-feira e pelo sábado, ou qualquer que seja o dia que o pagamento sair. estão trabalhando pela recompensa e, como resultado disso, resistem ao trabalho. Tentam evitar a ação, o que a toma mais difícil; portanto, não fazem o melhor.

Trabalham muito ao longo da semana, sofrendo pelo trabalho, sofrendo pela ação não porque gostem, mas porque sentem que devem. Precisam trabalhar porque precisam pagar o aluguel sustentar a família. Carregam toda essa frustração e, quando recebem o dinheiro, estão infelizes. Têm dois dias para fazer o que desejarem, e o que fazem? Tentam escapar. Ficam bêbados porque não gostam de si mesmos. Não gostam de suas vidas.

Existem muitas formas de magoar a nós mesmos quando não gostamos de quem somos.

Por outro lado, se você agir apenas pelo prazer de agir, sem esperar recompensa, vai descobrir que gosta de todas as suas ações. As recompensas virão, mas você não está ligado à recompensa. Pode até mesmo ganhar mais do que imaginou para si mesmo sem esperar recompensa. Se gostamos do que fazemos e sempre fazemos o nosso melhor, então estamos realmente apreciando a vida. Estamos nos divertindo sem sentir tédio e sem acumular frustrações.

Quando você dá o melhor de si, não dá ao Juiz a oportunidade de descobrir sua culpa ou de condená-lo. Se for seu "melhor" e o Juiz tenta julgá-lo de

acordo com seu Livro de Leis, você vai obter a resposta: "Fiz o melhor possível". Não existem arrependimentos. Por isso, sempre fazemos o melhor. Não é um compromisso fácil de manter, mas ele.vai libertá-lo de verdade.

Quando você faz o melhor que pode, aprende a aceitar a si mesmo. Mas é preciso estar atento e aprender com os erros. Aprender com os erros significa praticar, observar com honestidade os resultados e continuar praticando. Isso aumenta sua consciência.

Na verdade, fazer o melhor não parece trabalho, porque você gosta do que quer que faça. Sabe que está fazendo o melhor possível quando está apreciando a ação ou realizando-a de uma forma que não lhe provoque reações negativas. Você dá o melhor de si porque tem vontade, não porque precise, nem porque esteja tentando agradar ao Juiz, e não porque esteja tentando agradar a outras pessoas.

Se você age porque precisa agir, então não existe forma de fazer o melhor. O melhor seria não fazer. Deve fazer o melhor porque agir assim em todos os momentos deixa você contente. Quando está realizando o melhor de si apenas pelo prazer de fazer bem-feito, você está agindo porque aprecia agir.

Agir é viver plenamente. Não agir é a forma de negar a vida. Não agir é sentar em frente à televisão todos os dias por muitas horas porque você tem medo de estar vivo e assumir o risco de expressar quem é. Agir significa expressar quem você é. Pode ter muitas idéias na cabeça, mas o que faz toda diferença é a ação. Sem a ação depois de uma idéia não existe manifestação,nem resultados ou recompensas.

Um bom exemplo disso vem da história de Forrest Gump.

Ele não tinha grandes idéias, mas agia. Era feliz porque sempre dava o melhor possível de si em tudo o que fazia. Era ricamente recompensado sem esperar recompensa em absoluto. Assumir a ação estar vivo. É assumir o risco de sair e expressar seu sonho. É diferente de impor seu sonho aos outros, porque todos têm o direito de expressar próprio sonho.

Fazer o melhor é um grande hábito para ser cultivado.

Faço o melhor em tudo o que realizo e sinto. Fazer meu melhor tornou-se um ritual em minha vida porque fiz a escolha para que se tomasse um ritual. É

uma crença como qualquer outra que escolhi acreditar. Tomar um banho é um ritual para mim, e com essa ação digo a meu corpo quanto gosto dele. Faço meu melhor para preencher as necessidades de meu corpo. Faço o melhor para dar ao meu corpo e receber o que ele tem a me dar.

Na Índia, realizam um ritual chamado **puja**. Nesse ritual, tomam ídolos que representam Deus de muitas formas diferentes e os banham, alimentam-nos e dão amor a eles. O ídolo em si não é importante."O que é importante é a forma como realizam o ritual, a maneira como dizem:" Amo você, Deus".

Deus é vida. Deus é vida em ação. A melhor forma de dizer "Amo você, Deus" é deixando o passado de lado e viver no momento presente, aqui e agora. Qualquer coisa que a vida tome de você,deixe que vá. Quando você se rende e deixa o passado para trás significa que você pode aproveitar o sonho que está acontecendo no presente. Deixar o passado para trás significa que você pode aproveitar o sonho que está acontecendo no presente.

Se você vive num sonho de passado, não pode aproveitar o que está acontecendo agora, porque sempre deseja que ele seja diferente do que é.

não existe tempo para ter saudade de algo ou de alguém, porque você está vivo. Não aproveitar o que acontece no aqui agora é viver no passado é estar vivo pela metade.Isso leva à autopiedade,sofrimento e lagrimas.

Você nasceu com o direito de ser feliz . Nasceu com o direito de amar, de aproveitar e compartilhar seu amor. Você está vivo; portanto, tome sua vida e a aproveite. Não resista a vida está passando através de você, porque é Deus passando através de você. Apenas sua existência prova a existência de Deus. Sua existência prova a existência da vida e da energia.

Não precisamos saber ou provar coisa alguma. Simplesmente ser, assumir o risco e apreciar a da é tudo o que importa. Diga "não" quando tiver de dizer "não", e "sim" quando tiver de dizer "sim.". Você tem o direito de ser você. E só pode ser você quando dá o melhor de si. Quando não dá o melhor de si, está

se negando o direito de ser você. Essa é urna semente que deve alimentar em sua mente. Você não precisa de grande sabedoria nem de grandes conceitos filosóficos. Não precisa da aceitação dos outros.

Você expressa sua divindade estando vivo e amando a si mesmo e aos outros. É uma expressão divina dizer: "Ei, eu amo você".

Os primeiros três compromissos só vão funcionar se você fizer o melhor.

Não espere sempre poder ser impecável com as palavras. Seus hábitos rotineiros são fortes e enraizados demais em sua mente. Mas você sempre pode fazer o melhor. Não espere que nunca vá levar nada para o lado pessoal; faça o melhor possível. Não espere que vá parar de tirar conclusões, mas com certeza você pode fazer o seu melhor.

Dando o melhor de si, os hábitos de usar errado a palavra, de levar as coisas para o lado pessoal e de tirar conclusões irão se tornando cada vez mais fracos e menos freqüentes. Você não precisa julgar a si mesmo, sentir-se culpado ou castigar-se se não conseguir manter os compromissos.

Se estiver fazendo o melhor possível, irá sentir-se bem consigo mesmo, ainda que tire conclusões, que leve as coisas para o lado pessoal e que não seja impecável com sua palavra.

Se você sempre fizer o melhor, uma vez depois da outra, irá tornar-se um mestre da transformação. A prática faz o mestre. Fazendo o melhor, irá tornar-se um mestre Tudo o que você já aprendeu, aprendeu por meio da repetição. Aprendeu a escrever, a dirigir e até mesmo a andar por repetição. Você é um mestre em utilizar sua linguagem porque praticou. A ação faz a diferença.

Se você der o melhor de si na procura de liberdade pessoal, na procura do amor próprio, vai descobrir que é apenas uma questão de tempo até conseguir o que deseja. Não é sobre sonhar acordado ou passar horas em meditação. Você precisa levantar-se e ser humano. Precisa honrar O

homem. ou a mulher que é. Respeite seu corpo, aproveite seu corpo, ame seu corpo, alimente-o, limpe-o e cure-o. Exercite-o e faça o que ele se sente bem em fazer. Esse é o puja de seu corpo, e isso é a comunhão entre você e Deus.

Você não precisa adorar ídolos da Virgem Maria, de Cristo ou de Buda. Você pode se quiser; se é bom, faça. Seu próprio corpo é um.a manifestação de Deus, e se você honrar seu corpo, tudo vai mudar em sua vida. Quando pratica o hábito de amar cada parte de seu corpo, planta sementes em sua mente, e quando elas germinarem, você irá amar, honrar e respeitar seu corpo imensamente.

Cada ação se torna um ritual no qual você está honrando a Deus. Depois disso, o passo seguinte é honrar a Deus com todos os pensamentos, emoções, crenças, até com o que é "certo" e "errado". Cada pensamento torna-se um,a comunhão com Deus, e você irá viver um sonho sem julgamentos, sem fazer o papel de vítima, além de libertar-se da necessidade de mexericar e provocar auto-sofrimento.

Quando você honra esses quatro compromissos juntos, não existe maneira de viver no inferno. É impossível. Se você for impecável com sua palavra, se não levar nada para o lado pessoal, se não tirar conclusões e sempre der o melhor de si, terá uma bela vida. Irá controlar cem por cento de sua vida.

Os Quatro Compromissos são um sumário do domínio da arte da transformação, um dos domínios dos toltecas. Você transforma o inferno no céu. O sonho do planeta é transformado em seu sonho pessoal de céu. A sabedoria está lá, só esperando que você a use. Os Quatro Compromissos estão lá; você só precisa adotar esses compromissos e respeitar seu domínio e poder. Você simplesmente dá o melhor de si para respeitar esses compromissos. Você pode fazer esse compromisso hoje: escolho honrar os Quatro Compromissos. São tão simples e lógicos que até uma criança pode compreendê-los. Mas você precisa ter uma grande força de vontade, para cumprir esses compromissos. Por quê? Porque aonde quer que vamos, encontramos nosso caminho cheio de obstáculos.

Cada um tenta sabotar nosso acordo com esses quatro compromissos, e tudo ao nosso redor é uma armadilha para quebra-lo. O problema é que os outros compromissos são parte do sonho do planeta. Estão vivos, e são muito fortes.

Por isso, você precisa ser um grande caçador, um grande, guerreiro que possa defender esses Quatro Compromissos com sua vida. Sua felicidade, sua liberdade, toda a sua maneira de viver depende disso.O objetivo do guerreiro é transcender esse mundo,escapar desse inferno e nunca mais voltar. Como os toltecas nos ensinaram, a recompensa é transcender a experiência humana de sofrimento, tomar-se a encarnação divina. Essa é a recompensa.

Realmente, precisamos usar cada migalha de poder que possuimos para ter sucesso ao manter esses compromissos. Eu não esperava poder conseguir, de início. Caí muitas vezes, mas me levantei e continuei. Caí outras vezes e continuei. Não senti pena de mim mesmo. Não havia forma de sentir pena de mim mesmo. Eu dizia: "Se caí, sou forte o suficiente, sou inteligente o suficiente, e posso conseguir". Fiquei em pé e continuei meu caminho. Caí e continuei caminhando, e a cada vez foi mais fácil.

Ainda assim, no início foi muito duro e difícil.

Portanto, se cair, não julgue. Não dê ao seu Juiz a satisfação de transformar você em vítima. Não seja duro com você mesmo. Erga-se e faça o compromisso novamente. "Muito bem, quebrei meu compromisso de ser impecável com minha palavra. Vou começar outra vez. Vou manter os Quatro Compromissos só por hoje. Hoje serei impecável com minha palavra. Não levarei nada para o lado pessoal, não tirarei conclusões e farei o melhor possível."

Se você quebrar um compromisso, comece outra vez no dia seguinte, e novamente no dia que virá depois. Será difícil no início, mas a cada dia se tornará mais e mais fácil, até que um dia você descobre que está controlando a sua - vida com esses Quatro Compromissos. Você ficará surpreso com a maneira como sua vida foi transformada.

Você não precisa ser religioso nem ir à igreja todos os dias. Seu amor e auto-respeito irão crescer cada vez mais. Você pode fazer isso. Se eu consegui, você também pode conseguir. Não se preocupe com o futuro; mantenha sua atenção

no hoje e fique no momento presente. Viva apenas um dia de cada vez. **Sempre dê o melhor de si** para manter esses compromissos, e logo ,será fácil para você também. Hoje é o início de um novo sonho.

O CAMINHO TOLTECA PARA A LIBERDADE

Quebrando velhos compromissos

Todos falam sobre liberdade. Ao redor do mundo, diferentes pessoas, raças e países estão lutando por liberdade. mas o que é liberdade? Nos Estados Unidos, sempre dizemos que o nosso é um país livre. Mas somos realmente livres? Somos livres para ser quem realmente somos? A resposta é não, não somos livres.

A liberdade está relacionada com o espírito humano é a liberdade de sermos quem realmente somos.

O que nos impede de ser livres? Culpamos o governo, culpamos o tempo, culpamos a religião, culpamos Deus. Quem nos impede de ser livres? Nós nos impedimos. O que realmente significa ser livre? Algumas vezes nos casamos e dizemos que perdemos nossa liberdade, depois nos divorciamos, e ainda não ficamos livres. O que nos impede? Por que não podemos ser nós mesmos?

Temos lembranças de muito tempo atrás, quando costumávamos ser livres e amávamos ser livres, mas esquecemos o que a liberdade realmente significa.

Se olhamos para uma criança que tem dois ou três anos, talvez quatro, estamos em frente a um ser humano livre. Por que esse ser humano é livre? Porque esse ser humano sempre faz o que ele deseja. O ser humano é completamente selvagem. Assim como uma flor, uma árvore ou um animal que não foi domesticado ... selvagem! E se observarmos os seres humanos que possuem dois anos de idade, descobrimos que na maior parte do tempo esses humanos têm um grande sorriso no rosto e estão se divertindo. Estão explorando o mundo. Eles não têm medo de brincar. Têm medo quando se machucam, quando ficam com fome, quando algumas de suas necessidades não são satisfeitas. Porém, não se preocupam com o passado, não se importam com futuro, e só podem viver no momento presente.

Crianças muito pequenas não têm medo de expressar o que sentem. São tão sensíveis ao amor que se perceberem amor, derretem-se em amor.

Não têm medo de amar. Essa é a descrição de um ser humano normal.

Assim como as crianças, não estamos com medo do futuro ou envergonhados pelo passado. Nossa tendência normal como seres humanos é apreciar a vida, jogar, explorar, ser feliz e amar.

Mas o que aconteceu com o ser humano adulto? Por que somos tão diferentes? Por que não somos selvagens? Do ponto de vista da Vítima, podemos dizer que algo triste aconteceu conosco; e do ponto de vista do guerreiro, podemos dizer que o que nos aconteceu é normal. O que aconteceu é que temos o Livro da Lei, o grande Juiz e a Vítima, que governam nossas vidas. Não somos mais livres porque o Juiz, a Vítima e o Sistema de Crenças não nos permitem ser quem realmente somos. Uma vez que nossas mentes foram programadas com tanto lixo, não somos mais felizes.

Essa corrente de treinamento de indivíduo para indivíduo, de geração a geração, é perfeitamente normal na sociedade humana. Não é preciso culpar seus pais por ensinar você a ser como eles. Que outra forma poderiam ensinar, além da que conhecem? Fizeram o melhor possível, e se fizeram você sofrer, foi devido à própria domesticação deles, dos medos deles e das próprias crenças.

Eles não possuíam controle sobre a programação que recebiam; portanto, não poderiam ter se comportado de forma diferente.

Não há necessidade de culpar seus pais ou qualquer outra pessoa, incluindo você mesmo, por tê-lo feito sofrer na vida. Mas é tempo de parar com esse sofrimento. Está na hora de libertar-se da tirania do Juiz ao trocar a fundação de seus próprios compromissos. É hora de libertar-se do papel de Vítima.

Seu" eu" verdadeiro ainda é uma criança que não chegou a crescer. Algumas vezes essa criança aparece quando você se diverte ou está jogando, escrevendo poesias ou tocando piano, enfim, expressando a si mesmo de alguma forma. Esses são os momentos mais felizes de sua vida:. quando o "eu"

verdadeiro sai, quando você não se importa com o passado e não se preocupa com o futuro. Você fica como uma criança.

Mas existem algumas coisas que muda tudo: nós as chamamos de **responsabilidades**. O Juiz diz: "Espere um. segundo, você é responsável, tem coisas para fazer, precisa trabalhar, precisa freqüentar a escola, precisa ganhar sua vida". Todas essas responsabilidades nos vêm à mente.Nosso rosto se altera e nos tomamos sérios outra vez. Se você observar as crianças brincando de adultos, vai perceber que os rostos delas mudam. "Vamos fingir que sou um advogado." E logo os rostinhos mudam; o rosto do adulto assume. Vamos para o tribunal, e esse é o rosto que enxergamos. Vamos para a corte, e esse é o rosto que enxergamos ... o que enxergamos. Somos ainda crianças, mas perdemos nossa liberdade.

A liberdade que estamos procurando é a liberdade de ser nós mesmos, de nos expressar. Mas se examinarmos nossas vidas, veremos que na maior parte do tempo fazemos coisas para agradar aos outros, apenas para ser aceitos pelos outros, em vez de viver nossas vidas para agradar a nós mesmos. É o que acontece com nossa liberdade. Enxergamos em nossa sociedade, e em todas as sociedades ao redor do mundo, que para cada mil pessoas, novecentas e noventa e nove mil estão completamente domesticadas.

A pior parte é que a maioria de nós nem ao menos tem consciência de não ser livre. Existe algo no interior sussurrando para nós que não somos livres, mas não compreendemos o que é e por que não somos livres.

O problema com as pessoas é que vivem suas vidas e nem chegam a descobrir que o Juiz e a Vítima governam suas mentes e, portanto, não têm uma chance de ser livres. O primeiro passo na direção da liberdade pessoal é a consciência.

Precisamos estar conscientes do problema para poder resolvê-lo.

A consciência é sempre o primeiro passo, porque se você não está consciente, não existe nada para mudar. Se você não percebeu que sua mente está cheia de ferimentos e veneno emocional, não pode começar a limpar e curar os ferimentos e continuará sofrendo.

Não existe motivo algum para sofrer. Com a consciência, você pode ser rebelde e dizer: "Chega!". Você pode procurar por uma forma de criar e transformar seu sonho pessoal. O sonho do planeta é apenas um sonho. Nem

ao menos é real. Se você entrar no sonho e começar a desafiar suas crenças, vai descobrir que sofreu todos aqueles anos por nada. Por quê? Porque o Sistema de Crenças no interior de sua mente é baseado em mentiras.

Por isso, é tão importante que você domine o próprio sonho; por isso, os toltecas se tornaram mestres do sonho. Sua vida é a manifestação de seu sonho; é uma arte. E você pode mudar sua vida a qualquer momento em que não estiver gostando do sonho. Os mestres do sonho criaram obras-primas de vida; controlavam os sonhos fazendo escolhas. Tudo tem conseqüências e o mestre de sonhos está consciente das conseqüências.

Ser tolteca é uma forma de viver. Uma forma de viver em que não existem líderes nem seguidores, em que você possui sua própria verdade e vive de acordo com ela. Um tolteca se torna sábio, selvagem e livre outra vez.

Existem dois domínios que levam as pessoas a se tornar toltecas. O

primeiro é o Domínio da Consciência. Significa tornar-se consciente de quem realmente somos, com todas as possibilidades, O segundo é o Domínio da Transformação ... como mudar, como ficar livre da domesticação. O terceiro é o Domínio da Intenção. Intenção, do ponto de vista tolteca, é aquela parte da vida que torna a transformação de energia possível; é o ser vivente que sem esforço envolve toda a energia, ou o que denominamos "Deus". Intenção é a própria vida; é amor incondicional. O

Domínio da Intenção, portanto, é o Domínio do Amor.

Quando conversamos sobre o caminho tolteca para a liberdade, descobrimos que eles possuem um verdadeiro mapa para libertar-se da domesticação. Eles compara o Juiz, a vitima e o sistema de crenças a um parasita que invade a mente humana. Do ponto de vista tolteca, todos os seres humanos domesticados são doentes. São doentes porque existe um parasita que controla a mente e controla o cérebro. A comida, para o parasita, são as emoções negativas produzidas pelo medo.

Se repararmos na definição de "parasita", descobrimos que um parasita é um ser vivo que vive de outros seres vivos, sugando sua energia sem nenhuma

contribuição útil em troca e machucando o hospedeiro pouco a pouco. O Juiz, a Vítima e o Sistema de Crenças se encaixam bem nessa descrição. Juntos, formam um ser vivo feito de energia psíquica ou emocional, e essa energia está viva. Claro que não se trata de energia material, mas tampouco as emoções são energias materiais. Nossos sonhos não são energia material da mesma forma, mas sabemos que existem.

Uma das funções do cérebro é transformar energia material em energia emocional. Nosso cérebro é uma fábrica de emoções. E temos dito que a função principal da mente é sonhar. Os toltecas acreditam que os parasitas - o Juiz, a Vítima e o Sistema de Crenças - controlam sua mente; controlam seu sonho pessoal. Os parasitas sonham pela sua mente e vivem sua vida por intermédio de seu corpo. Sobrevivem nas emoções que têm do medo, e se alegram com o drama e o sofrimento .

A liberdade que procuramos é usar nossa própria mente e corpo para viver nossa própria vida, em vez da vida do Sistema de Crenças. Quando descobrimos que a mente é controlada pelo Juiz, pela Vítima, e o "nós"

verdadeiro fica num canto, temos apenas duas escolhas. Uma escolha é continuar vivendo da forma que somos, render-se a esse Juiz e a essa Vítima e continuar vivendo o sonho do planeta . A segunda escolha é fazer como quando éramos crianças e os pais tentavam nos domesticar. Podemos nos rebelar e dizer "Não!". Podemos declarar uma guerra contra os parasitas, uma guerra contra o Juiz e a Vítima, uma guerra pela nossa independência, uma guerra pelo direito de usar nossa própria mente e nosso cérebro.

Por isso nas tradições xamanistas em toda a América, desde o Canadá até a Argentina, as pessoas chamam a si mesmas de **guerreiros**, pois estão em guerra contra os parasitas em suas mentes. Esse é o real significado de um guerreiro. O guerreiro é o que se rebela contra a invasão dos parasitas. O guerreiro se rebela e declara guerra. Sermos guerreiros, porém, não significa sempre que iremos ganhar a guerra; podemos ganhar ou podemos perder, mas sempre damos o melhor de nós e temos uma chance de ser livres outra vez. Escolher esse caminho nos dá, no mínimo, a dignidade da rebelião e nos assegura que não seremos vítimas inocentes de nossas emoções frívolas ou do

veneno emocional dos outros. Mesmo se tivermos sucumbido ao inimigo - o parasita -, estaremos entre aquelas vítimas que não reagiam.

Na melhor das hipóteses, ser guerreiros nos fornece uma oportunidade de transcender o sonho do planeta e de alterar o sonho pessoal para um sonho que chamamos de **céu**. Assim como o inferno o céu é um local que só existe no interior de nossa mente. É um lugar de alegria, onde podemos ficar felizes, onde somos livres para amar e ser quem realmente somos. Podemos alcançar o céu enquanto somos vivos; não precisamos esperar até morrer. Deus esta sempre presente e o reino dos céus se encontra em toda a parte, mas primeiro precisamos ter olhos e ouvidos para enxergar e escutar a verdade. Precisamos estar livres de parasitas.

O parasita pode ser comparado a um monstro com mil cabeças. Cada cabeça do parasita é um dos medos que temos. Se queremos ser livres, temos de destruir o parasita. Uma das soluções é atacar o parasita de frente, o que significa enfrentarmos cada um dos nossos medos um por um. Esse é um processo lento, mas funciona. A cada vez que enfrentamos um dos medos, ficamos um pouco mais livres .

Uma segunda abordagem do problema é parar de alimentar o parasita .Se não dermos comida a ele,podemos mata-lo de fome. Para fazer isso é preciso aprender a controlar nossas emoções, conseguir controlar nossas emoções, precisamos nos abster de alimentar as emoções que derivam do medo. Isso é muito fácil de falar, mas difícil de realizar. É difícil porque o Juiz e a Vítima controlam nossa mente.

Uma terceira solução é chamada de **iniciação dos mortos**.

H

A iniciação dos mortos é encontrada em muitas escolas esotéricas e tradições ao redor do mundo, como no Egito, na Índia, na Grécia e nas Américas. Trata-se de uma morte simbólica, que mata o parasita sem, magoar nosso corpo físico. Quando "morremos" simbolicamente, o parasita tem de morrer. É uma solução mais rápida do que as duas primeiras, porém muito mais difícil de realizar. Precisamos de muita coragem para enfrentar o anjo da morte.

Precisamos ser muito fortes.

Vamos examinar mais atentamente cada uma dessas soluções.

A ARTE DA TRANSFORMAÇÂO:

O SONHO DA SEGUNDA ATENÇÃO

Aprendemos que o sonho que você está vivendo agora é o resultado do sonho exterior capturando sua atenção e alimentando-o com suas crenças. O

processo da domesticação pode ser chamado de **sonho da primeira atenção**, porque foi como sua atenção foi usada pela primeira vez para criar o primeiro sonho de sua vida.

Uma forma de mudar suas crenças é focalizar sua atenção nesses compromissos e alterar aqueles firmados com você mesmo. Ao fazer isso, você está usando sua atenção pela segunda vez, criando assim o **sonho da segunda atenção** ou o novo sonho.

A diferença é que você não é mais inocente. Quando você era criança, isso não era verdade; não tinha escolha. Porém, você não é mais criança. Agora cabe a você escolher no que acreditar e no que não acreditar. Você pode escolher acreditar em qualquer coisa, e isso inclui acreditar em si mesmo.

O primeiro passo é tomar consciência do nevoeiro em sua mente. Você precisa tornar-se consciente de que está sonhando o tempo todo. Apenas com essa consciência você tem a possibilidade de transformar seu sonho.

Se você tem a consciência de que todo o drama de sua vida é o resultado do que você acredita e o que acredita não é real, então pode começar a mudar tudo. Entretanto, para mudar de verdade suas crenças, você precisa focalizar sua atenção sobre o que deseja mudar. Precisa saber que compromissos quer mudar, antes de mudá-os.

Então, o próximo passo é desenvolver a consciência sobre todas as crenças autolimitantes e baseadas no medo que o tornam infeliz. Você faz um

inventário de tudo em que acredita, todos os seus compromissos, e por meio desse processo inicia a transformação. Os toltecas chamavam a isso de a Arte da Transformação, e é um campo inteiro de domínio. Você adquire o domínio da Transformação alterando os compromissos baseados no medo que os fazem sofrer e reprogramando sua mente da sua própria maneira. Uma das formas de fazer isso é explorar e adotar crenças alternativas, como os Quatro Compromissos.

A decisão de adotar os Quatro Compromissos é uma declaração de guerra para reconquistar sua liberdade do parasita. Os Quatro Compromissos oferecem a possibilidade de terminar a dor emocional, que pode abrir a porta para que você aproveite sua vida e inicie um novo sonho. Depende de você explorar as possibilidades de seu sonho, se estiver interessado. Os Quatro Compromissos foram criados para ajudar você na Arte da Transformação, para ajudá-lo a quebrar compromissos limitantes, a ganhar mais poder pessoal e tomar-se mais forte. Quanto mais forte você ficar, mais compromissos vai poder quebrar até o instante em que conseguir chegar ao fundo de todos os compromissos.

Chegar ao fundo de todos os compromissos é o que chamo de ir para o deserto: quando você vai para o deserto e encontra todos os seus demônios face a face. Depois de sair do deserto,todos esses demônios se tornam anjos.

Praticar quatro novos compromissos é um grande ato de poder. Quebrar os encantamentos de magia negra em sua mente requer grande poder pessoal. A cada vez que você quebra um compromisso, ganha mais poder.

Começa quebrando pequenos compromissos, que requerem menos poder.

Quando esses pequenos compromissos são quebrados, seu poder pessoal irá aumentado até atingir um ponto em que você pode finalmente enfrentar os grandes demônios em sua mente.

Por exemplo, a menina que ouviu críticas ao seu canto tem agora vinte anos e ainda não consegue cantar. A forma de ultrapassar a crença de que a voz dela é feia é dizer: Muito bem, vou tentar cantar, mesmo que cante mal". Então ela pode fingir que alguém está batendo palmas e dizendo a ela "Foi ótimo". Isto

pode quebrar um pouco o compromisso, mas ele ainda continuará ali. Entretanto, agora ela tem mais poder e coragem para tentar outra vez e insistir até finalmente quebrar o compromisso.

Essa é uma forma de sair do sonho do inferno. Para cada compromisso que o faz sofrer e que deseja quebrar, será necessário fazer outro que o torne feliz. Isto vai manter afastado o antigo compromisso. Se você ocupar o mesmo espaço com um novo compromisso, então o antigo se vai para sempre e em seu lugar fica o novo.

Existem muitas crenças fortes na mente que podem tomar esse processo uma tarefa sem esperança. Por isso você precisa caminhar passo a passo e ser paciente consigo mesmo; trata-se de um processo lento. A forma como você está vivendo agora é o resultado de muitos anos de domesticação.

Você não pode esperar terminar essa domesticação de um dia para o outro. Quebrar compromissos é muito difícil porque colocamos o poder da palavra (que é o poder da vontade) em cada compromisso que fizemos.

Precisamos da mesma quantidade de poder para mudar um compromisso.

Não podemos mudar um compromisso com menos poder do que utilizamos para fazer esse compromissos e quase todo o nosso poder pessoal está investido em manter os compromissos que temos conosco. Isto acontece porque nossos compromissos são como um vício forte. Somos viciados em ser da maneira que somos .Somos viciados na raiva, no ciúme e na autopiedade. Somos viciados nas crenças que nos dizem: "Não sou bom o suficiente, não sou inteligente o suficiente. Por que tentar? Outras pessoas vão fazer isso porque são melhores do que eu".

Todos esses compromissos antigos que regulam o sonho de nossa vida são o resultado de inumeráveis repetições. Portanto, para adotar os Quatro Compromissos, você precisa colocar o mecanismo de repetição em ação.

Praticar os novos compromissos em sua vida é como você se toma melhor.

A repetição faz o mestre.

A DICIPLINA DO GUERREIRO:

CONTROLANDO SEU PRÓPRIO COMPORTAMENTO

Imagine que você acorda bem cedo numa determinada manhã, transbordante de entusiasmo. Você se sente bem. Está feliz e tem bastante energia para enfrentar o dia. Então, ao café, você tem uma grande briga com seu cônjuge e emoções fortes vêm à tona. Você fica bravo e, na emoção da raiva, gasta um bocado de poder pessoal. Depois da briga você se sente drenado e só deseja chorar. Na verdade, você se sente tão cansado que vai para a sua sala, perde o controle e tenta se recuperar. Você passa o dia envolto nessas emoções. Não tem energia para continuar, e só deseja afastar-se de tudo.

Todos as manhãs acordamos com uma certa quantidade de energia mental, emocional e física, que gastamos durante o dia. Se permitirmos que nossas emoções drenem essa energia, não teremos energia para mudar nossa vida ou para doar aos outros.

A forma como você vê o mundo vai depender das emoções que experimenta.

Quando está bravo, tudo ao seu redor está errado, nada parece certo. Você culpa tudo, incluindo o tempo; se estiver chovendo ou fazendo sol, nada vai agradá-lo. Quando você está triste, tudo ao redor o deixa triste e o faz chorar.

Enxerga as árvores e sente-se infeliz; vê a chuva e tudo parece muito triste.

Talvez você se sinta vulnerável e tenha necessidade de proteger a si mesmo porque não sabe em que momento alguém vai atacá-la. Você não confia em ninguém nem em nada ao seu redor. Isso é porque enxerga o mundo com os olhos do medo.

Imagine que a mente humana seja o mesmo que sua pele.

Você pode tocar a pele saudável, o que é maravilhoso. Sua pele é feita para a percepção, e a sensação do toque é maravilhosa. Agora imagine que você tem um machucado e a pele se corta e infecciona. Se você tocar a pele infectada,

sentirá dor; portanto, tenta cobrir e proteger a pele. Você não gosta de ser tocado por causa da dor.

Agora imagine que todos os seres humanos possuam doença de pele.

Ninguém pode tocar o outro porque irá doer. Todos possuem pústulas na pele, portanto a infecção é vista como normal, e a dor é também considerada normal; acreditam.os que as coisas devam ser assim. Pode imaginar como nos comportaríamos uns com os outros se todos os seres humanos do mundo tivessem doença de pele? Naturalmente, mal iríamos abraçar os outros porque seria doloroso demais. Por conseguinte, precisaríamos criar um bocado de distância entre nós.

A mente humana é exatamente como essa descrição da pele infectada.

Todo ser humano possui o seu corpo emocional coberto de veneno emocional - o veneno de todas as emoções que nos fazem sofrer, tais como ódio, raiva, inveja e tristeza.Uma ação injusta abre um ferimento na mente e nós agimos com um veneno emocional por causa dos conceitos que temos de injustiça e do que é justo.A mente está tão machucada e cheia de veneno pelo processo da domesticação que todos descrevem a mente ferida como normal. É considerado normal, porem eu afirmo que não é normal.

Temos um sonho do planeta não funcional e os seres humanos estão mentalmente doentes com uma doença chamada medo. Os sintomas da doença são todos os sintomas que fazem os seres humanos sofrerem: ira, ódio, tristeza, inveja e traição. Quando o medo é grande demais, a mente racional começa a falhar, e podemos chamar a isto de doença mental. O comportamento psicótico ocorre quando a mente fica tão assustada e os ferimentos doem tanto que parece melhor quebrar o contato com o mundo exterior.

Se pudermos enxergar o estado de nossa mente como uma doença, encontraremos a cura. Não precisamos sofrer mais. Em primeiro lugar, necessitamos da verdade, que abre ferimentos emocionais, retira o veneno e os cura completamente. Como fazemos isso? Precisamos perdoar os que sentimos nos ter feito mal, não porque mereçam ser perdoados, mas porque

amamos tanto a nós mesmos que não queremos ficar prestando atenção nas injustiças.

O esquecimento é a única forma de cura. Podemos escolher a cura porque sentimos compaixão de nós mesmos. Precisamos deixar o ressentimento sair e declarar: "Basta! Não pretendo mais ser o grande Juiz que está sempre contra mim. Não pretendo mais bater em mim mesmo ou me fazer sofrer. Não farei mais parte da Vítima".

Em primeiro lugar,precisamos perdoar nossos pais, nossos irmãos, amigos e a Deus. Uma vez que perdoe a Deus, finalmente você está pronto para perdoar a si mesmo, a auto-rejeição em sua mente termina. A auto-aceitação se inicia, o auto-amor irá crescer tão forte que você finalmente aceitará a si mesmo da forma que você é. Esse é o início do ser humano livre. O esquecimento é a chave.

Você saberá que esqueceu alguém quando enxergar alguém e não apresentar nenhuma reação emocional. Você escutará o nome da pessoa e não terá reação emocional. Quando alguém puder tocar o que costumava ser um ferimento e você não sentir mais dor, então saberá que está perdoado.

A verdade é como um bisturi. É dolorosa, porque abre todos os ferimentos criados por mentiras,de forma que possam ser curados. Essas mentiras são o que chamamos de sistema de negação. É uma boa coisa que tenhamos o sistema de negação, porque nos permite cobrir os ferimentos e ainda funcionar. Contudo,uma vez que não se tenha mais ferimento ou veneno, não precisamos mentir mais. Não precisamos mais do sistema de negação porque uma mente sadia, como a pele sadia, pode ser toda sem provocar dor. É uma sensação agradável para uma mente livre ser tocada.

O problema com a maior parte das pessoas é que elas perdem o controle das emoções. São as emoções que controla o comportamento dos seres humanos, não os seres humanos que controlam as emoções. Quando perdemos o controle, dizemos coisas que não queríamos dizer e fazemos coisas que não queríamos fazer. Por isso é tão importante ser impecável com nossa palavra e para nos tornar guerreiros espirituais. Precisamos aprender a controlar as

emoções a fim de juntar poder pessoal suficiente para mudar nossos compromissos baseados no medo, fugir do inferno e criar nosso próprio céu pessoal.

Como nos tomamos guerreiros? Existem certas características do guerreiro que são aproximadamente as mesmas ao redor do mundo inteiro. O

guerreiro possui consciência. Isso é muito importante. Estamos conscientes de estar em guerra,e a guerra em nossas mentes requer disciplinas. Não a disciplina do soldado, mas a disciplina do guerreiro. Não a disciplina do exterior para nos dizer o que fazer e o que não fazer, mas a disciplina para sermos nós mesmos, não importa o que aconteça.

O guerreiro possui controle.Não o controle sobre outro ser humano,mas o controle sobre as próprias emoções,controle sobre o próprio eu. E quando perdemos o controle que reprimimos as emoções, não quando estamos no controle. A grande diferença entre um guerreiro e uma vítima é que a vítima reprime,e o guerreiro controla. A vítima reprime porque tem medo de mostrar as emoções, medo de dizer o que deseja dizer. Controlar não é a mesma coisa que reprimir. Controlar é segurar as emoções, a fim de expressá-las no momento adequado, nem antes nem depois. Por isso os guerreiros são impecáveis. Eles possuem controle completo sobre as próprias emoções e, portanto, sobre o próprio comportamento.

A INICIAÇÃO DOS MORTOS:

ABRAÇANDO O ANJO DA MORTE

A forma final de obter liberdade pessoal é preparar a nós mesmos para a iniciação dos mortos, para aceitar a própria morte como professora. O que o anjo da morte pode nos ensinar é como viver de verdade. Tornamo-nos conscientes de que podemos morrer a qualquer instante; só temos o presente para viver. A verdade é que não sabemos se vamos morrer amanhã. Quem sabe? Temos a idéia de que possuímos ainda muitos anos no futuro. Teremos?

Se formos ao hospital e o médico nos disser que temos uma semana de vida, o que faremos nessa semana? Como já dissemos antes, temos duas escolhas.

Uma é sofrer porque morreremos e dizer a todos: "Pobre de mim, vou morrer" e realmente criar um grande drama. A outra escolha é usar cada instante para ser feliz, fazer o que realmente gostamos de fazer. Se tivermos apenas uma semana para viver, vamos aproveitar a vida. Vamos ficar vivos. Podemos dizer: "Serei eu mesmo. Não pretendo mais dirigir minha vida tentando agradar aos outros. Não vou mais ficar com medo do que eles possam pensar de mim. O que me importa o que os outros pensam do fato que morrerei em uma semana? Serei eu mesmo".

O anjo da morte pode nos ensinar a viver todos os dias como se fossem o último dia de nossas vidas, como se não existisse o amanhã. Podemos começar cada dia dizendo: "Estou acordado, vejo o sol. Entregarei minha gratidão ao sol, a tudo e a todos, porque ainda estou vivo. Mais um dia para mim".

Essa é a forma como vejo a vida, e foi isso o que o anjo da morte me ensinou - ser completamente aberto para saber que não existe nada a temer. Claro, trato as pessoas que amo com amor, porque esse pode ser o último dia em que terei a chance de dizer a elas quanto as amo. Não sei se vou vê-las outra vez, por isso não quero brigar com elas.

E se eu tivesse uma grande briga com você e lhe despejasse todo o veneno emocional que tenho, e você morresse amanhã? Opa! Oh, meu Deus, o Juiz iria me pegar de jeito, e eu iria sentir-me culpado por tudo o que disse a você. Iria até mesmo me sentir culpado por não dizer quanto amo você. O amor que me faz feliz é o amor que posso compartilhar com você. Por que eu precisaria negar que amo você? Não é importante que você retribua esse amor. Posso morrer amanhã ou você pode morrer amanhã. O que me torna feliz agora é deixá-lo saber quanto amo você.

Você pode viver assim sua vida. Fazendo isso, prepara-se para a iniciação da morte. O que acontecerá na iniciação da morte é que o velho sonho que você abriga em sua mente vai sumir para sempre. Sim, terá lembranças dos parasitas - do Juiz, da Vítima e das coisas que costumava acreditar, mas eles estarão mortos.

É isso que vai morrer na iniciação da morte: os parasitas.

Não é fácil ir para a iniciação da morte, porque o Juiz e a Vítima lutarão com todas as suas forças. Eles não querem morrer. Sentimos que seremos aqueles que vão morrer e ficamos com medo dessa morte.

Quando vivemos o sonho do planeta, é como se estivéssemos mortos.

Quem quer que sobreviva a iniciação dos mortos recebe um presente maravilhoso: a ressurreição. Receber a ressurreição é levantar-se dos mortos, estar vivo, ser nós mesmos outra vez. A ressurreição é ser como uma criança, selvagem e livre mas com uma diferença. A diferença é que temos liberdade com sabedoria em lugar de inocência. Somos capazes de quebrar nossa domesticação, de nos tornar livres outra vez e de curar nossa mente. Rendemo-nos ao anjo da morte, sabendo que os parasitas irão morrer e nós sobreviveremos com uma mente sadia e raciocínio perfeito. Então somos livres para usar nossa própria mente e dirigir nossa vida.

Por isso, na forma tolteca de viver, o anjo da morte nos ensina. O anjo da morte vem até nós e diz: "Você viu que tudo o que existe aqui é meu, não é seu. Sua casa, suas esposa, seus filhos, seu carro, sua carreira, seu dinheiro - tudo é meu e posso tirar quando eu quiser, mas por enquanto pode ir usando".

Se nos rendermos ao anjo da morte, seremos felizes para sempre. Por quê? Porque o anjo da morte leva embora o passado, para que sua vida possa continuar. Para cada momento passado, o anjo da morte continua tirando a parte que está morta e nós continuamos vivendo o presente. Os parasitas querem que continuemos a carregar o passado conosco, e isso torna muito difícil o ato de estar vivo.Quando tentamos viver no passado,como podemos aproveitar o presente? Quando sonhamos com o futuro,por que precisamos carregar o fardo do passado?Quando iremos aprender a viver no presente? Isso é o que o anjo da morte nos ensina.

O NOVO SONHO

- O céu na terra

Quero que você esqueça tudo o que aprendeu durante sua vida inteira. Este é o começo de um novo entendimento, de um novo sonho.

O sonho que está vivendo é sua criação. É a sua percepção de realidade que você pode mudar a qualquer momento. Você tem o poder de criar o inferno e o poder de criar o céu. Por quê, então, não sonhar um sonho diferente? Por que não usar sua mente, sua imaginação e suas emoções para sonhar o céu? Use apenas sua imaginação e uma coisa tremenda acontece. Imagine que você tem a habilidade de enxergar o mundo com olhos diferentes, sempre que escolher.

A cada vez que você abre os olhos, enxerga o mundo de forma diferente.

Feche os olhos agora, depois abra-os e olhe para fora. O que você vai enxergar é amor saindo das árvores, amor chegando do céu, amor saindo da luz. Você percebe o amor de tudo ao seu redor. Esse é o estado de graça. Você percebe o amor diretamente de tudo, inclusive de você mesmo e dos outros seres humanos. Quando os seres humanos estão tristes ou felizes, por trás desses sentimentos você pode ver que também estão emitindo amor.

Usando sua imaginação e seus novos olhos de percepção, quero que você se enxergue vivendo uma nova vida, um novo sonho, uma vida onde não precisa justificar sua existência e você fica livre para ser quem realmente é.

Imagine que tem permissão para ser feliz e aproveitar sua vida. Sua vida está livre de conflito com você mesmo e com os outros.

Imagine sua vida sem medo de expressar seus sonhos. Você sabe o que quer, o que não quer e quando quer. Está livre para alterar sua vida da forma que sempre desejou. Você não tem medo de pedir o que precisa, de dizer sim ou não para alguma coisa ou alguém.

Imagine-se vivendo sua vida sem o medo de ser julgado pelos outros. não regula mais seu comportamento de acordo com o que os outros possam pensar sobre você. Não tem. necessidade de controlar ninguém, e, em contrapartida, ninguém o controla.

Imagine viver sua vida sem julgar os outros. Você pode perdoar os outros com facilidade e esquecer os julgamentos que possa ter.Não tem a necessidade de estar certo, e não precisa mais tornar todos os outros errados. Você respeita a si mesmo e a todo mundo, que, em troca, também o respeitam.

Imagine a si mesmo sem o medo de amar e não ser amado. Não fica mais com medo de ser rejeitado e não tem a necessidade de ser aceito. Pode dizer: "Eu amo você", sem justificativa ou vergonha. Pode andar pelo mundo com seu coração completamente aberto, sem ter medo de ser ferido.

Imagine viver sem medo de assumir um risco e explorar a vida. Você não ter medo de perder nada. Não tem medo de estar vivo no mundo e não tem medo de morrer.

Imagine que ama a si mesmo da forma que você é. Ama seu corpo da forma que é e ama suas emoções da forma como são. Sabe que é perfeito assim como você é.

O motivo que peço para imaginar essas coisas é porque elas são inteiramente possíveis! Você pode viver em estado de graça, em êxtase, o sonho do céu. Mas, para experimentar esse sonho, você primeiro precisa entender o que é.

Apenas o amor possui a capacidade de coloca-lo nesse estado de êxtase.

Estar em êxtase é como amar. Amar é como estar em êxtase. Você flutua nas nuvens. Percebe o amor aonde quer que vá. É inteiramente possível porque outros já o fizeram e eles não são diferentes de você. Vivem em êxtase porque mudaram seus compromissos e sonham um sonho diferente.

Uma vez que você sinta o que significa viver em êxtase, Vai adorar. Saberá que o céu na Terra é verdadeiro ... que o céu existe de liberdade. Uma vez que saiba que o céu existe, uma vez que saiba que é possível ficar, compete a você

realizar o esforço necessário para isso. Dois mil anos atrás, Jesus nos falou sobre o reino dos céus, o reino do amor, mas as pessoas não estavam prontas para escutar isso. Disseram: "Sobre o que você está falando? Meu coração está vazio, não sinto esse amor do qual está falando, não tenho a paz que você tem". Você não precisa fazer isso. imagine apenas que essa mensagem de amor seja possível e vai descobrir que ela é sua.

O mundo é muito bonito e maravilhoso. Viver pode ser muito fácil quando o amor é sua forma de vida. Você pode estar cheio de amor o tempo todo. É

uma escolha sua. Pode não ter um motivo para amar, mas pode amar, porque amar o toma feliz. O amor em ação só produz felicidade. O amor vai lhe dar paz interior. Irá mudar sua percepção de tudo.

Você pode enxergar tudo com os olhos do amor. Pode ficar consciente do amor que existe ao seu redor. Quando você vive dessa forma, não existe mais nevoeiro em sua mente. O mitote se foi para sempre. Isso é o que os seres humanos procuram há séculos. Por milhares de anos temos procurado a felicidade. A felicidade é o paraíso perdido. Os seres humanos têm trabalhado tanto para alcançar esse ponto, e isso faz parte da evolução da mente. Este é o futuro da humanidade.

Essa forma de viver é possível e está ao seu alcance. Moisés a chamou de Terra Prometida, Buda a chamou de nirvana, Jesus a chamou de Céu e os toltecas a chamam de Novo Sonho. Infelizmente, sua identidade está misturada ao sonho do planeta. Todas as suas crenças e compromissos estão no nevoeiro. Você sente a presença dos parasitas e acredita ser você. Isso toma difícil continuar libertar os parasitas e criar espaço interno para experimentar o amor. Você está viciado no Juiz, na Vítima. O

sofrimento o faz sentir-se seguro porque você o conhece tão bem.

Mas, na realidade, não existe motivo para sofrer. O único motivo para sofrer é porque você escolhe sofrer. Se olhar para a sua vida, vai encontrar um bocado de desculpas para sofrer.Se examinar sua vida,descobrirá muitas desculpas para sofrer,mas não vai encontrar nenhum bom motivo para sofrer. O mesmo

é verdade para a felicidade.O único motivo para você ser feliz é porque escolheu ser feliz. A felicidade é uma escolha assim como o sofrimento.

Talvez não possamos escapar do destino dos seres humanos, mas temos a opção:sofrer nosso destino ou aproveitar nosso destino. Sofrer ou amar e ser feliz. Viver no inferno ou viver no céu. Minha escolha é viver no céu.

Qual é a sua?

ORAÇÕES

* * *

Por favor dedique um instante a fechar os olhos, abrir coração e sentir todo o amor que vem de seu coração.

Quero que você se junte às minhas palavras em sua mente e em seu coração, para sentir uma conexão forte de amor. Juntos, iremos fazer uma oração muito especial para experimentar uma comunhão com nosso Criador.

Focalize a atenção em seus pulmões, como se só eles existissem. Sinta o prazer quando seus pulmões se expandem para preencher a maior necessidade do ser humano: respirar.

Inspire profundamente e sinta como o ar enche seus pulmões. Sinta como o ar não é nada além de amor. Repare na conexão entre o ar e os pulmões, uma ligação de amor. Expanda seus pulmões com ar até que seu corpo tenha a necessidade de expelir esse ar. Então expire, e sinta outra vez o prazer. Como quando satisfazemos qualquer necessidade do corpo humano, sentimos prazer. Respirar nos dá muito prazer. Apenas o fato de respirar já seria motivo suficiente para nos manter sempre felizes, apreciando a vida. Estar vivo é o suficiente. Sinta o prazer de estar vivo, o prazer de sentir o amor...

ORAÇÃO PELA LIBERDADE

Hoje, Criador do Universo, pedimos que venha até nós e compartilhe uma comunhão de amor, Sabemos que Seu nome verdadeiro é Amor, que temos

uma comunhão com Você por compartilhar a mesma vibração, a mesma freqüência em que Você vibra, porque Você é a única coisa que existe no universo.

Hoje ajude-nos a ser como Você, a amar a vida, ser a vida, ser amor. Ajude-nos a amar da forma como Você ama, sem condições, expectativas, obrigações ou julgamentos, Ajude-nos a amar e a aceitar a nós mesmos sem nenhum julgamento, porque quando nos julgamos, acreditamos em nossa culpa e sentimos necessidade do castigo.

Ajude-nos a amar tudo o que Você criou incondicionalmente, de modo especial outros seres humanos, principalmente os que vivem perto de nós: nossos parentes e as pessoas que tentamos amar com tanta força. Porque quando os rejeitamos, rejeitamos a nós mesmos, e, quando rejeitamos a nós mesmos, rejeitamos Você.

Ajude-nos a amar os outros da forma como são, sem condições. Ajude-nos a aceitá-los da forma como são, sem julgamento, porque se os julgarmos, vamos achar que são culpados c sentiremos a necessidade de castigá-las.

Hoje, limpe nossos corações do veneno emocional que temos, liberte nossa mente de qualquer julgamento para que possamos viver em completa paz e amor.

Hoje é um dia muito especial. Hoje abrimos nossos corações para amar novamente, de forma que podemos dizer ao outro" eu amo você", sem medo algum, com sinceridade. Hoje, nos oferecemos a Você. Venha até nós, use nossas vozes, use nossos olhos, use nossas mãos e use nossos corações para partilhar a nós mesmos, numa comunhão de amor com todos. Hoje, Criador, ajude-nos a sermos como Você.

Obrigado por tudo o que recebemos nesse dia, especialmente pela liberdade de ser quem realmente somos.

Amém

ORAÇÃO PELO AMOR

Iremos partilhar um belo sonho juntos - um sonho que você vai adorar o tempo todo. Nesse sonho, você está num belo dia quente e ensolarado. Escuta os pássaros, o vento e um riacho. Você caminha na direção do rio.Na margem do rio existe um homem meditando, e você percebe que da cabeça dele sai uma bela luz, de cores diferentes. Você tenta não perturbá-lo, mas ele percebe sua presença e abre os olhos. Ele possui aquele tipo de olhos cheios de amor e abre um grande sorriso. você pergunta como ele é capaz de irradiar aquela bela luz colorida. Pergunta se ele pode ensiná-lo a fazer o que está fazendo. Ele responde que há muitos e muitos anos, fez a mesma pergunta a seu mestre.

O velho começa a contar sua história: Meu professor abriu seu próprio peito, retirou seu coração e apanhou uma bela chama do coração. Então ele abriu meu peito, meu coração e colocou aquela pequena chama no interior. Colocou de volta meu coração em meu peito, e assim que isso aconteceu, senti um amor intenso, pois a chama que ele colocara em meu coração era o seu próprio amor.

"Aquela chama cresceu em meu coração e tornou-se um grande fogo - um fogo que não queima, mas purifica tudo o que toca. E esse fogo tocou cada uma das células do meu corpo, e as células do meu corpo devolveram meu amor.

Tomei-me uno com meu corpo, mas o meu amor cresceu ainda mais. Aquele fogo tocou cada emoção em minha mente e todas as emoções se transformaram num amor forte e intenso. E amei a mim mesmo, completa e incondicionalmente.

"Mas o fogo continuou queimando e tive a necessidade de partilhar meu amor. Decidi colocar um pedaço desse amor em cada árvore, e as árvores devolveram meu amor e me tomei uno com as árvores. Mas o meu amor não parou, cresceu mais. Coloquei um pouco de amor em cada flor, e elas me devolveram, e nos tomamos uno. E o meu amor cresceu ainda mais, para amar a todos os animais do mundo. Eles responderam ao meu amor, e me amaram de volta e nos tomamos uno. Mas o meu amor continuou crescendo cada vez mais.

"Coloquei um pedaço do meu amor em cada cristal em cada pedra no chão, na terra, nos metais, e eles me amaram de volta e me tomei uno com a terra. Então resolvi colocar meu amor na água, nos oceanos, nos rios, na chuva e na neve. E eles me amaram em retorno e nos tomamos uno. Ainda assim, meu amor cresceu mais e mais. Resolvi dar meu amor ao ar, ao vento. Senti uma forte comunhão com a terra, com o vento, com os oceanos, com a natureza, e meu amor cresceu e cresceu.

"Voltei minha cabeça para o céu, para o sol para as estrelas, e coloquei um pouco do meu amor em cada astro, na lua, no sol e eles me amaram de volta. Tomei-me uno com a lua, com o sol e com as estrelas, e meu amor continuou crescendo e crescendo. Coloquei um pouco do meu amor em cada ser humano, e me tornei uno com toda a humanidade. Aonde quer que eu vá, quem quer que encontre, vejo a mim mesmo nos olhos deles, porque sou uma parte de tudo, por causa do amor."

Então o velho abre o próprio peito, retira o coração com uma bela chama no interior e coloca a chama em seu coração. Agora o amor está crescendo em seu interior. Agora você é uno com o vento, com a água, com as estrelas, com toda a natureza, com todos os animais e com todos os seres humanos. Você sente o calor e a luz emanando da chama em seu coração. De sua cabeça parte uma luz de cores diferentes. Você fica radiante com o brilho do amor e ora:

Obrigado, Criador do Universo, pelo presente da vida que me deu.

Obrigado por me dar tudo o que eu realmente preciso. Obrigado pela oportunidade de experimentar este belo corpo e esta mente maravilhosa.

Obrigado por viver em meu interior com todo o Seu amor, com todo o Seu espírito puro e livre, com o Seu calor e luz radiante.

Obrigado por usar minhas palavras, por usar meus olhos, por usar meu coração para partilhar Seu amor aonde quer que eu vá. Amo Você da forma que é, e porque sou Sua criação, amo a mim mesmo da forma como sou. Ajude-me a manter o amor e a paz em meu coração e a tomar esse amor uma nova forma de vida, que poderei viver em amor pelo resto da minha existência. Amém.

Sobre o autor

Nascido numa família de curandeiros.Don Miguel Ruiz foi criado no México rural por uma curandera e um avô Nagual (xamã). Seus familiares imaginaram que Miguel iria abraçar o legado centenário sobre curar e ensinar,e prosseguiram com os ensinamentos toltecas. Em vez disso, distraído pela vida moderna. Miguel preferiu freqüentar a faculdade e tornar-se cirurgião.

Uma experiência quase fatal mudou sua vida.Tarde de uma noite no início dos anos 70,ele acordou subitamente,tendo adormecido ao volante do seu carro. Naquele instante, o automóvel chocou-se com uma parede de concreto, Don Miguel lembrou-se de que não estava em seu corpo físico quando levou seus dois amigos para um lugar seguro. Chocado com essa experiência, começou um diálogo de perguntas interiores. Devotou-se,com sua mãe, ao domínio ancestral antigos, completando seu aprendizado com um poderoso xamã no deserto mexicano. Seu avô, que já havia morrido, continuou a ensina-lo em sonhos.

Na tradição dos toltecas, um nagual guia o indivíduo na direção da liberdade pessoal. Don Miguel Ruiz é um nagual da linhagem do Cavaleiro da Águia.

Document Outline

- página 19